Alfred Cock.
8-12-1871.

Bought at sale of
Baron Seymour Kirkup -

LA SCOLA SALERNITANA

Per Acquistare, e custodire la Sanità,

Tradotta fedelmente dal verso Latino in Terza Rima piaceuole volgare

Dall'Incognito Accademico Viuo Morto.

CON LI DISCORSI

DELLA VITA SOBRIA

DEL SIGNOR

LVIGI CORNARO.

IN VENETIA, M. DC. LX. VI.

Per Gio: Pietro Brigonci.

CON LICENZA DE' SVPERIORI.

TAVOLA
Delle Cose
NOTABILI;
Che si contengono nella presente Opera.

dei

Il fine della Tauola.

SCOLA SALERNITANA

Tradotta dal verso Latino, nella terza rima piaceuole volgare per l'incognito ingegno, Accademico Viuo Morto.

CAPITOLO PRIMO.

SIGNOR quel giorno che di quì partisti,
Solinghi ci lasciasti in questo sito;
Nè mai più a riuederci tù venisti.
Caro patron hò dal Comin vdito,
Che generoso sei, e di gran cuore;
Che sei gentil, e caualier compito,
Però confesso, che al tuo gran valore,
E a la tua gentilezza son restato
Schiauo perpetuo, & humil seruitore.
Signor più volte scriuerti hò pensato,
Mà per mancarmi causa, ouer soggetto;
Di scriuerti sin'hor hò tralasciato.
Perciò mentre a dormir andauo in letto
A i tanti del presente, pensai cosa
Scriuer, che ti darà forse diletto;
Mà dubbioso restai se in rima, ò in prosa
Scriuer doueuo questa (dirò) historia;
La qual hò letto senza, e con la glosa.

Pur

Pur per maggior honor, e laude, e gloria
Io mi risolsi scriuerla in terzetto:
Acciò più s' imprimesse in la memoria.
Letto, e riletto dunque vn mio libretto
Latinamente scritto, l'hò tradutto
Ne l'Italian sermon nostro diletto.
Doue dice, ch'vn dì il collegio tutto
Fisico di Salerno scrisse a vn Sire,
Che d'Anglia fù patron insin da putto.

Di certi affetti d'animo, e d'alcuni rimedi generali.

Dicendo ò Rè noi ti mandiamo a dire,
Se brami conseruarti forte, e sano;
Leua i pensier noiosi, e lascia l'ire.
Beui leggier, cena da Cortigiano
(Voglio dir poco,) e dopò le viuande
Stà desto, e'l sonno fuggi meridiano.
Non ritener l'orina, e le mutande
Spesso calare non ti grauarai;
Quando il corpo ti chiami a quelle bande.
Se queste cose bene osseruarai,
Io t'assicuro, e dico chiaramente.
Che sano, e longo tempo tù viurai.

di trè rimedi in luogo de Medici.

Se ti mancasse mai ogni Eccellente
Medico, e ogn'altro Fisico Profetta
Trè medici ti dò quì di repente.
E te gli voglio dar da ver Poeta;
Tuoi Medici saran, e medicina
Quiete, allegrezza, moderata dieta.

Per confortar il ceruello.

Leuato, che sarai ogni mattina
Con l'acqua fresca laua gli occhi, e mani;
Poi vna breue fà spasseggiatiua.
Non reputar questi ricordi vani,
Destira i membri tuoi con gentilezza;
Tutti gli auisi miei son buoni, e sani.
Pettina ancora il capo con destrezza,
Frega li denti; percioche il ceruello
Da queste cose prende gran fortezza.

Vn

Per ricrear la viſta.

Vn Rio, vn Lago, vn Fonte, vn Fiumicello,
Vn ſpecchio, vn Prato, e qual ſi ſia verdura
A gli occhi dan conforto, & al ceruello.
La man ne i monti trouarai paſtura
A gli occhi, e verſo ſera cercarai
Fonti, e ruſcei per colli, ò per pianura.

del dormir il giorno.

Con cura grande tù ti guardarai
Dal ſouno dopò pranſo, ò meridiano;
O nullo, ò breue dunque lo farai.
Non creder, ch'io ti dica queſto in vano:
Perche t'apporta queſto traditore
Quattro gran mali; guarda s'è inhumano;
Febre, e pigritia ti dà con dolore
Di teſta con catarro l'aſſaſſino;
Coſi s'auanza a dormir in quell'hore.

del ritener il vento, ò ſtato

Non ritener il vento l'inteſtino
(Per forza dico) mà come ſi ſia
Laſcialo andar, dica che vuol Paſquino.
Vertigine t'apporta, e idropiſia,
Spaſmo (se'l tien) con colico dolore;
Però fà come fan quei di Galia.

della cena

Benche la cena ſia di tuo ſapore
Fà, che ſia breue ſempre la tua cena;
Per non ſentir la notte alcun rancore.
Che ſe tù ceni molto molta pena
Nel ſtomaco godrai tutta la notte:
Credi ciò, che ti dice la mia vena.

Tempo di mangiare.

Non mangiar mai ſe pria non ſon concotte
Le viuande, che dianzi tù prendeſti:
Di lor ſia vacua la ventrona botte.
Mà perche penſo, che tù mi direſti
Come potrò giammai giuſto ſapere,
Se i cibi preſi dianzi ſian digeſti;
Riſpondo, come ſentiratti hauere
Gran fame, e viua brama di mangiare:
All'hor è tempo di mangiar, e bere.

Alcuni cibi Malinconici.

Perſici, pomi, e peri laſcia ſtare,
Latte, formaggio, e la carne ſalita
(Se puoi) di queſte coſe non guſtare
Carne di ceruo arroſto, ouer bollita,
Di Lepre, Capra, e Boue non ti piaccia;
Benche ti paia al guſto ſaporita.
Tutt'i ſudetti cibi da te ſcaccia,
Che ſono pieni di maninconia;
Et a gl'infermi fan ſempre la traccia;

Certi cibi buoni nutritiui.

Oui ben freſchi, e vin, che roſſo ſia
Mà chiaro, e buon, e buoni graſſi brodi
Conzi con qualche buona ſpetieria;
Queſti ſon cibi buoni, ſani, e ſodi
Di buona digeſtion, e nutrimento;
Di queſti deui vſar in tutt'i modi.

Altri cibi che nutriſcono, & ingraſsano.

Nutre, & ingraſſa lo pan di formento;
Il latte, e lo formaggio tenerino;
Credi al mio dir, perche certo non mento.
Li teſticoli, e'l noſtran Porcellino,
Le midolle, i ceruelli, e da ber l'oua,
Per ingraſſar ſono rimedio fino.
A l'iſteſſo nutrir anco ti gioua
Fichi maturi, e l'vue ben recenti;
Di queſte coſe gli è certa la proua.
Quel cibo, che ti và più per li denti
[Al guſto voglio dir,] e'l dolce vino;
Per ingraſſare ſon molto eccellenti.
Se brami [Sire] vn vino peregrino,
Che vino ſia da Rè, da gran Signore;
Hor te l'inſegna queſto libriccino.

Proprietà del buon vino.

Fà che perfetto ſia ne lo ſapore,
D'ottimo odor, ſplendente, e colorito:
Di chiaro, bello, e rubrico colore.
Fà che il tuo vin ſia grato, e ſaporito,
Formoſo, freddo, freſco, anco fragrante,
Forte, cioè potente, ouer ardito.

Li

Li Vini bianchi dolci in vn'instante,
D'ogn'altro uino più gratiosamente,
Nutrimeno ti dan buon', e galante.
Mà se berrai uin rosso grauemente,
Ti stringe il corpo di mala maniera:
T'inturbida la uoce incontinente,
Hor quì ti lascio con la buona sera.

del vino biãco dolce.

del Vino Rosso.

CAPITOLO SECONDO.

PVò far il mondo: gli è leuato il Sole,
Nè punto di cotesto accorto m'era:
E non hò scritto ancor quattro parole.
L'aglio, la Ruta, il Rauanel, le Pera
[Seluatiche però,] e la Nocciola,
E la Theriaca ancor per ragion vera;
S'alcuna mandarai giù per la gola,
Ciascuna ti sarà gran medicina
Contra venen. così dice la Scola.
L'aria vuol esser monda, chiara, e fina,
Habitabile ancor, e non infetta:
Non habbia alcun'odore di latrina.
Se per l'hauer beuuto a l'indiretta
La sera troppo vin ti senti male:
Fà questa, che ti dico mia ricetta.
La mattina a buon'hora lo boccale
Alza di nouo, e non hauer timore:
Che questo è buon rimedio, anzi fatale,
Genera il vin miglior miglior humore,
Il vino nero rende il corpo pegro:
Vecchio sia'l vino, e chiaro di colore.
Sia maturo, sottil, guardisi l'egro,
Sia temperato, e'n gotto saltellante:
Poco beuuto ti tien sano, allegro.
Scriue quel gran Guerrier di Sacripante,
Che forte non vuol esser la Ceruosa:
L'istesso afferma ancor il nostro Dante.

Alcuni rimedi cõtra veneni.

dell'Aria.

del troppo bere.

Del Vino migliore.

della ceruosa.

Sia

Sia netta, chiara, e bella come rosa;
Di buoni grani fatta, e sia ben cotta;
Vecchia, e beuuta come da vna sposa.

Quando si de mãgiar in ciascuna stagione.

Per conseruar la sanità incorrotta,
La Primauera poco mangierai;
E men l Estate (scriue vna Marmotta.)
Da frutti de l'Auttun ti guardarai.
Che la lor quantità non ti dia morte:
Mangia l'inuerno quanto tù vorrai.

Correttiui del vino.

A caso vn giorno mi guidò la sorte,
La Saluia Ruta, e de la Rosa'l fiore
Veder nel vin d'vn tal, ch'era di Corte.
Di ciò la causa chiesi a quel Signore.
Mi disse frate mio, lo vino tale
Conforta lo ceruel, conforta'l cuore.
L'herbe due prime leuano ogni male,
C'hauesse il vin: la terza cosa poi
Scema l'amor lasciuo, e sensuale.

Contra la nausea Marina.

Beui vn po d'acqua salsa [se tù vuoi]
O in acqua'l vin inanti, ch'entri in mare
Che vomito patir poi tù non puoi.

Per far buona salsa.

Tutte ste cose deui insiem pestare,
Saluia, Sal, vin, Pepe, Aglio, Petrosello:
Se salsa buona, e sana brami fare.
Mà sappi, che'l valente Donatello,
Dice per vin s'intende sol l'agresto;
O forse il sugo ancor di Limoncello.

del lauarsi le mani.

Sempre dopò mangiar fà, che sii presto,
A lauarti le man; perche ne senti
Doi beni ha quest'atto così honesto.
Netti le palme, e fin di sopra a i venti
La vista acuta far, e gli occhi braui:
Lauar spesso le man fa, che non stenti.

del pane.

Scriue il collegio, de'dodici Saui,
Che il pan caldo non sia, nè troppo duro:
Nè come quel, che si mangia in le naui.

Sia leuitato, e di gran schietto, e puro,
Ben cotto, sia spongoso, anco leggiero:
Salato un poco sarà più sicuro.
S'insuppi presto dentro lo bicchiero,
La crosta lascia star perch'è nociua:
Quest'è del pan perfetto il mio pensiero.
Del pan la crosta senza, ch'io lo scriua,
Colera adusta fà ne'corpi humani:
Cosi dice,& afferma appunto il Piua.
Da carne di porcel fà t'allontani
(Se non hai uino) che la pecorina
In tal caso ti dà cibi più sani.

della carne porcina.

Ma se tu giungi il uin a la porcina
(Ciò scriue un cuoco,ch'è garzon de l'hosto)
Ti sarà cibo buon, e medicina.
Vieta l'orina,e solue il uentre il mosto,
Genera pietra,al Fegato poi nuoce,
Et a la Milza ancor (scriue l'Ariosto.)

del Mosto.

A pasto acqua non ber,perche la foce
Del stomaco raffredda grauemente,
E fà, che'l cibo preso mai si coce.

del ber acqua a pasto.

La carne di Vitel molto eccellente
E per nutrir,nè credo la migliore
Ritrouarai da l'Orto a l'Occidente.

della carne di vitello.

La Gallina, e'l Cappon han buon sapore,
Son buone carni come la Pernice;
Cibi regali sono, e da Signore.

Alcuni buoni vcelli.

Buona è la Starna, Merla,e Coturnice,
La Tortora,la Quaglia,l'Amarello:
E vn'altro vccello,ch'è chiamato Orice.
Buono è'l Faggian,il Tremolo,il Frigello,
L'Ortigometra ancor,e'l Colombino:
Nobile è'l Tordo, sano, e buon vccello.
Se'l Pesce è sodo,piglial picciolino,
Perch'è miglior: ma piglialo grandone,
Se sarà molle,e'n carne tenerino.

De i pesci in generale.

E buon

Alcuni buoni pesci.

E buon il Luzzo, il Persico, il Carpione
La tinca, e lo stoc fisch dice la scola:
Mà non mi piace questa opinione.
Hor per dirti i miglior, odi parola,
Lo Sfoglio è buon, la Passera, la Trutta,
La Raza, lo Marsion: ciò non è fola.

dell'Anguilla, e del Formaggio.

E pessima l'Anguilla, sconosciuta
La sua malitia, perche gl'è golosa;
Nuoce a la voce, mà non è temuta.
Il Cascio, e questa offende vuol la glosa,
S'appò non beui, e ribeuendo beui:
Attestano li Fisici tal cosa.

del bere a pasto, e delle vuoua.

Ber poco, e spesso a pasto sempre deui:
Sian fresche l'oua, che vorrai mangiare;
Tenere ancor, bianche come neui.

del Piscello.

Voglio il Pisel [Signor] hora laudare
E insieme biasimar, perche è nociuo
Con la pelle, e ventoso più d'vn Mare;
Mà leuata la scorza, resta priuo
D'ogni malitia, & è molto migliore;
Il mangiarlo così non ti sia schiuo.

del latte.

A marci il latte è buon [scriue un Dottore]
Di Capra, e gioua; poi lo Camellino
Il vanto porta, & il secondo honore.
Più d'ogn'vn'altro nutre l'Asinino,
Gusta, & ingrassa quel di Vaccarella;
E dopò tutti segue il Pecorino.
Mi disse vn giorno certa Vecchiarella,
Figlio s'hai Febre, ò se ti duol la testa,
Lascia ogni latte, perch'è cosa fella.

del Buttiro.

Solue il Butiro, e ti fà alzar la vesta
Per il corpo seruir, e inumidisce;
Per maturar rimedio buon t'appresta.

del Siero.

Incide il Siero (come vn Greco scrisse)
Ei laua, purga, e passa facilmente;
Intesi questo già dal cauto Vlisse.

Il Cascio fresco solue leggiermente
Lo corpo humano, perch'è freddo assai:
Il vecchio fà'l contrario omninamente.
Gl'è duro a digerir, se non lo sai,
Poco co'l pan è cibo buon a sani;
Chi non è sano non ne mangi mai.
Ch'io sia nociuo voglion sti Gratiani,
Il Cascio disse vn giorno à vna ricotta;
Nè sanno lo perche sti cortigiani.
Il Cascio ti conforta à tutta botta;
S'hai lo stomaco debole, e languente.
Mi disse già vn Fachin, ch'è cosa ghiotta.
S'hai discorenza mangial parcamente
Inanti pasto; e dopò se tù andare
Non puoi del corpo attesta ogn'Eccellente.
Già dissi a pasto come deui vsare
Ber poco, e spesso; hor odi in cortesia,
Trà pasto non ber mai per n'ammalare.
Dopò le carni il cascio in mensa sia,
E dopò i pesci mangiarai la noce;
Ch'ella ti giouarà con leggiadria.
La prima gioua, la seconda nuoce,
La terza (se tù mangi) ti da morte;
Perch'è maligna, e di venen feroce.
La prima è la moscata; è l'altra sorte
La Nocciola, ò commune: terza poi
E la Mettella venen crudo, e forte.
Se mangi vn'Ouo, quattro, trè, ò doi
(Sire) dopò ciascun beui vn pochetto;
Così s'vsa di fare trà di noi.
Ma perche parmi, che mi doglia'l petto
Dal scriuer lungo, e dal poco dormire;
Perciò pian piano me ne vado in letto.
A Dio Signor, a riuederci Sire.

Del Formaggio.

Il Cascio di se stesso.

Modo di bere.

Del Formaggio, e della noce dopò pasto.

CAPITOLO TERZO.

ECco l'Aurora, ò là: bisò leuare
Di letto: mà vò pria certo vn bicchiero
Votar per poter meglio ragionare.

Del Pero.

Fà, che tù beua sempre dopò il Pero:
Contra veneri la noce è medicina:
Le pera senza vin son venen vero.
Se il Pero dunque fà tanta ruina,
Maledetto sia lui, e sua semenza:
Così dice la Scola peregrina.
Il Pero cotto affatto resta senza
Malitia, & è rimedio buon', e sano:
Lo stomaco ti sgraua in eccellenza.
Crudo l'aggraua, è cibo fello, e strano,
Aggiungi al Pero il pomo, ouer il vino:
Mangiato'l pomo solui il ventre, e l'ano.

Delle Ciregie.

A le Ciregie (sire) hora m'inchino.
Quali trè beni dan con leggiadria:
Verle, e Marasche intende l mio latino.
Sangue perfetto fan non è bugia,
Pel stomaco purgar son di gran prezza:
L'osso, ò'l nocciol la pietra leua via.

Delle Susine.

Son fredde le Susine, e con prestezza
Soluono'l corpo, pur, che sian mature;
E tanto più, quant'hanno più dolcezza.

Delle Persiche, dell'Vua, e dell'Vua passa.

Mangia co'l Mosto le Persiche pure,
Ch'è cibo buono, e san: sì come ancora
L'vua fresca con noci vecchie, e dure.
La Passerina tosse ti ristora:
Mà t'offende la milza grauemente,
E le focose reni assai risora.

Del Fico contra le scrofe.

S'Empiastro fai co'l Fico gentilmente,
Leui le scrofe, ghiande, e li tumori,
Ch'intorno al collo nascon facilmente.

Le Nespole mature son migliori,
Che le durote; e fan tutte orinare;
Stringono'l corpo, asciugano gl'humori.

Delle Nespole.

Fà andar del corpo il Mosto senza pare,
Il ventre gonfia; e s'egli è ben racente
Orina molta ti fà generare.

Del Mosto.

Gli humori grossi nutre grandemente,
E forze assai ti dona la Ceruosa;
Genera carne, e sangue nobilmente.
Incita l'orinar, e con gratiosa
Maniera, e modo solue, & enfia'l ventre
Infrigidisce ancor, scriue la glosa.

Della Ceruosa, e dell'Aceto.

L'Aceto fredde, e secche haue le tempre,
Scema lo sperma, e dà maninconia;
Li troppo grassi ti smagrisce sempre.
Per le persone magre è cosa ria;
Nuoce a li nerui, disse vn'Architetto,
Credilo pur, che non è frenesia.

La Rapa offende'l stomaco, & il petto,
Fà vento assai, e prouoca l'orina,
Così in la Scola io hò studiato, e letto.
A i denti ancor t'apporta gran ruina,
Se mal cotta la mangi, e fà dolore
Nel corpo sia di sera, ò di mattina.

Delle Rape.

D'ogni Animal è molto duro il cuore
A digerir: sì come'l uentricello:
Di cui l'ultima parte è vn pò migliore.
La lingua è sempre cibo buon, e bello
Di facil digestion, & il Polmone;
Di Gallina non c'è più san ceruello.

D'alcuno parti de gli Animali.

Hor odi in gratia (sire) il mio sermone;
Il seme di Finocchio scaccia'l vento
Cō suono tal, che par proprio vn trombone.

Del seme di Finocchio.

Febre, e venen ei strugge in vn momento,
Stomaco purga, e fà sottil la vista;
Sì che vedi lontan ben miglia cento.

Dell'istesso.

Dell'Aniso. L'Aniso ancor porrai ne la tua lista ;
Ch'è buon'à gl'occhi,e'l stomaco conforta :
Et il più dolce non è cosa trista .

Del Spodio cioè radice di canna abbrucciata. Tù stagni il sangue con via breue, e contra,
S'abbruci de la canna la radice :
Che spodio poi si chiama, dice il Porta .

Del Sale. Senza del sale trouo, che non lice,
Dar da mangiar à qual si sia persona :
Chi mangia senza sal, mangia infelice .

La mensa senza sale non è buona
Scaccia'l venen, l'insipido assapora :
Questo lo fanno ancor quei di Lisbona .

Le cose salse son nociue ancora
A gli occhi, e'l seme scemano vitale :
Rogna, e prurito fanno ad hor'ad hora ;

De i sapori. Il trattar de i sapori non fia male .
Perciò l'acuto, e'l salso, anco l'amaro
Calidi son per ragion naturale .

Li frigidi Signor hora t'imparo,
Che son l'acerbo, l'aspro l'acetoso :
Cotesti non son buoni di Genaro .

L'insipido è temprato, e l'ontuoso
Sì come ancor il dolce : onde ti dico,
D'essi non ti mostrar giammai schiuoso .

Della suppa in vino. La suppa in vin (mi disse vn caro amico]
Fà quattro beni, e sempre a colatione
Da ogn'vn certo s'vsaua al tempo antico .

Netta li denti (ciò non è canzone)
Assotiglia la vista , fà padire :
Gli humor superflui scaccia del ventrone .

Della dieta Circa poi del mangiar deui seguire
[S'hai sire] dieta alcuna tua morale :
L'ordin tuo natural non preterire.

Non la romper ti dico, che fai male :
Hippocrate di ciò fia buono teste ,
Là doue tratta ancor de l'Orinale .

Se

Se tù la rompi ti verrà la peste
(Scriue il detto Dottor -(e dice ancora,
Che per star san è rimedio Celeste.
Se medichi con dieta t'aualora,
Perche non c'à miglior medicamento;
Mà senza lei mal curi. e t'in honora.
Deue il medico buon esser intento.
Ad osseruar la quantità del vitto:
Se vuol leuar l'infermo di tormento.
Quante volte cibar debba l'afflitto
Il doue, il quando, il cibo, e qualitade,
Che lui deue pensar io trouo scritto.
Nè alcuna trouo in ciò contrarietade
Giammai sia stata trà Medici buoni,
Nè in la passata, nè in cotesta etade.
Trà tanto può mangiar quattro bocconi.

Ordine circa la dieta.

CAPITOLO QVARTO.

CErto mi sento in ton hor, c'hò disnato,
Tutto giocondo, e pieno d'allegria:
Torno dunque a la scola, c'hò lasciato.
Per lubricare t'apre ben la uia
Del caulo il brodo; mà poi la sua foglia
Per il corpo serrar tien uigoria.
Se uuoi andar del corpo senza doglia, (do:
Mangia'l caulo mal cotto insiem co'l bro-
Che te cauara i certo la uoglia.
Per far andar la Malua anco ti lodo
(M'intendi sire) ò sue radici trite:
La Malua a menstrui presto solue il nodo.
La Menta mente, ò la di gratia udite,
Se li uermi scacciar non è potente;
Che nel stomaco, e uentre ti fan lite.

Del Caualo.

Della Malua.

Della Menta.

Della Saluia, e di sei rimedij cõtra la Paralisia.

Perche di gratia muor l'huomo souente,
A cui la Saluia nasce nel giardino;
Soluetemi tal dubbio chiaramente.
Perche contra la Morte, ò suo destino
Non è ne gli horti alcun medicamento.
Cosi m'han detto vn Vecchio, e Fanciullino.
D'acuta febre leua ogni tormento
La Saluia, e de le man scaccia'l tremore;
A debil nerui è gran solleuamento.
Sanan lo paralitico dolore
Sei cose tali, quali hora racconto
Co'l nome proprio, che scriue l'autore.
Saluia, Artemisia, co'l Castorio apponto,
Primulauera Nasturtio, e Lauanda;
Queste son sei, se tù fai ben il conto.

Della Ruta.

La Ruta và gloriosa in ogni banda,
Perche la vista rende molto acuta;
E de gli occhi il caligo affatto sbanda.
Se cruda, e fresca mangiarai la Ruta,
T'assottiglia il veder, ti fà sagace;
Non è la virtù sua ben conosciuta.
Di Vener anco la focosa face
A l'huomo smorza, & à la donna cresce;
Sò certo, che'l mio dir non è fallace.
Il dir quest'altra ancor non mi rincresce,
Che la sua decottion li pulci vccide;
E fà, che dal suo nido ciascun esce.

Delle Cipolle.

Trà Medici concordia alcun non vide
Giammai sin'hora in quanto à le cipolle;
Cotesto afferma ancor il buon Euclide.
Il Prencipe Galeno scrisse, e volle,
Che sian buone a Flemmatici; e nociue
San à biliosi, e nutrimento folle.
Asclepiade ancor attesta, e scriue,
Ch'al stomaco son buone; e bel colore,
Faccian tutto contrario a quel d'Oliue,

Tien

Tien la cipolla pesta quest'honore,
Che se freghi con lei pelata testa;
Rinascer fà i capelli con valore.
La Senape, signor, lagrime desta,
E calda, e secca, al venen fà la traccia;
Per il capo purgar è molto lesta.
La porporella viola non ti spiaccia,
Ch'è contra l'vbbriachezza;
Del Capo, e la grauezza ancora scaccia.
La porpora, ch'è in mezo del suo fiore
Lo mal caduco sana con destrezza.
Dioscoride gli dà cotesto honore.
A gli agri dona'l sonno con prestezza
La buona Ortica, e leua insiem'insieme
Il vomito, con lor grande allegrezza.
Gioua co'l mele de l'Ortica'l seme
A Colici dolori grandemente;
Ciò intesi vn giorno da Matusaleme.
La tosse vecchia cura brauamente
Spesso beuuta, e'l freddo del Polmone
Discaccia; se l'historia in ciò non mente.
Del ventre li tumori con ragione
Risana, & ogni mal articolare
Allegerisce assai, scriue Varrone.
Dal tuo petto la Flemma puoi scacciare
Con l'herba Isopo; qual cotta con mele
Gli affetti del Polmon suol medicare.
Gli è forza ancor, ch'adesso io ti riuele,
Come à la faccia dona bel colore
Rosso, e contrario in tutto a quel del fiele.
Lo Ceresoglio trito hà gran vigore
Misto co'l mele per ben medicare
Il Cancro, che suol dar tanto dolore.
Il lateral dolor suol risanare
Co'l vin beuuto, & al vomito gioua;
Lo ventre sciolto ancor sà conseruare.

Della Senape.

Della viola purpurea.

Dell'Orca.

Dell'Isope.

Del Cerfoglio.

Dell'Eunula Cãpana.

De L'Eunula Campana è certa proua,
Ch'à gli precordi gioua, e gli risana:
E scaccia'l mal, ch'in esse parti coua.
Lo sugo di quest'Eunula campana
Con quello de la Ruta se berrai:
Se rotto sei, tal mal da te allontana.

Del Puleggio.

La nera bil ancor discacciarai,
Mentre beui il Puleggio con il vino:
A le gotte quest'herba gioua assai.

Del Nasturtio.

Il sugo di Nasturtio è molto fino,
Del capo per fermar la pelarella;
Imparai questo già da vn saracino.
L'istesso sugo con maniera bella
Leua'l dolor de'denti: e presto cura
Co'l miel le broze, e fà pelle nouella.

Della Celidonia.

La Rondinella semplicetta, e pura
Con diligenza grande suol cercare
La Celidonia: e doue n'è ne fura.
Perche il veder con essa suol donare
A suoi pulcini (come Plinio attesta)
Là doue di quest'herba suol trattare.
E di più dice, ch'ella è molto lesta
Per far rinascer gli occhi à detti vccelli.
Quando anco vsciti fosser de la testa.

Della Salice.

Se ne l'orecchie hai certi vermicelli,
Del salice lo sugo gli dà morte:
S'aspergerai con esso tutti quelli.
Cuoci la scorza sua in aceto forte,
Ch'ogni porro, che hai presto suanisce:
Se con lei tocchi con maniere accorte.
Beui con acqua il fior, ch'infrigidisce,
Et essica di Vener gl'appetiti:
Lo generar affato prohibisce.

Del Zafferano.

Il Zafferano fà gl'huomini arditi,
Conforta, allegra: e'l Fegato custode,
Rinforza i membri debili, e sopiti.

Per

Per secondar il Porro è molto prode.
(Le donne dico,) e se'l poni nel naso,
Ti stangna'l sangue con sua molta lode.
Il Pepe nero t'apre ben il vaso
Escrementitio, e la flemma subduce:
Per far ben digerir gl'è giusto il caso,
Lo pepe bianco effetto buon produce
Al stomaco, à la voce, & anco al petto:
Perche il dolor dei petto stia conduce.
Febricitanti ancora di letto,
Ch'inanti preso vieta'l parosismo:
De le febri al rigor gioua in effetto.
L'vdio aggraua [dice vn'aforismo]
Lo subito dormir dopò mangiare,
Il troppo moto anco, e l'vbbriachismo.
Per sette cose si suol generare
Ne l'orecchie il tintilo: onde à pennello
Coteste cose ogn'vn deue schiuare.
Lo troppo moto, e'l vomito ribello,
La longa fame, e qual si sia feruta
Sopra del capo, e circa del ceruello.
L'immoderato freddo, ogni caduta
(Massime circa'al capo,) e l'vbbriachezza:
Scriue così l'historico Paruta.
Nuocono à gli occhi più, che la vecchiezza
Vent'vna cosa, quali hora rammento:
Se mi vdirai con quiete, & alegrezza.
La stuffa, ò bagno, il troppo vin, e'l vento,
Le faue, il porto, lo mirar del Sole:
Venere, l'aglio, e'l pianto, od'il lamento.
Senape, lente, e'i coito non per prole,
La polue, e'l pepe, e'l fumo, la vigilia:
Il resto ti dirò in poche parole.
Botta, ò percossa appresso de le ciglia,
Le cose acerbe, la troppa fatica:
E la Cipolla nuoce à marauiglia.

Del Porro.

Del Pepe.

Ciò, che aggraua l'vdito.

Del tintillo nell'orecchie.

Ciò, che nuoce alla vista.

Ciò, che gioua alla viſta.

La Celidonia à gli occhi è molto amica;
La Verbena, e'l Finocchio, Ruta, e Roſa;
Queſto molti lo ſan, ſenza ch'io'l dica.

L'acqua d'ogn'vna è molto valoroſa
(Stillata parlo) per la viſta corta;
Fan la viſta ſottil, e vigoroſa.

Per ſanar il dolor de denti.

Conſerua i denti, e grand'vtil apporta
Il fumo di trè ſemi, e'l lor dolore
Subito leua, e molto gli conforta.

Lo ſeme di Giuſquiamo hà tal vigore,
Co'l ſeme di Cipolla, e Porro inſieme;
Ma'l fumo d'eſſi, ſcriue vn buon Dottore.

Sopra le bragie dunque ciaſcun ſeme,
Abbrucciarai, e con imbuttatore
Lo fumo prenderai con certa ſpeme.

Ciò, che fà rauca la voce.

Ti fà rauco l'Anguilla con ſtupore;
Il pomo crudo ancor, la noce, l'oglio:
Del capo il freddo, e di Bacco il liquore.

Rimedi contra il catarro.

Contra il Cattarro dar hora ti voglio,
Sette rimedi, ſe gli oſſeruerai;
Quali imparai à Roma in Campidoglio.

Veglia, digiuna, ti affaticarai,
Callidi cibi mangia, ſtringi il Flato;
Cerca aria calda, poco anco berrai.

Il Catarro nel petto vien chiamato
Rheuma; ma nelle fauci Brancho è detto
Coriza nella nari è nominato.

Per curar le fiſtole.

Odi vn rimedio buon, anzi perfetto
Per Fiſtole curar gratioſamente;
Vſa pur queſto ſenza alcun ſoſpetto.

Le Fiſtole empirai ſenſatamente
D'Arſenico, ſapone, anco calcina,
Con ſolfo, ciò le ſana totalmente.

Del dolore della teſta.

Se nel capo ti ſenti gran ruina
Per troppo vin beuuto, e che ti duole;
Beui acqua freſca, ch'è la medicina.

Lo

Lo troppo ber ancor generar suole
Acuta febre, & anco pestilente:
Così hò imparato ne le prime scole.
Se la cima del capo ardentemente,
O'l fronte ti crucciasse per calore,
Frega le tempie, e'l fronte gentilmente.
Poi co'l decotto caldo, ouer liquore
De la Morella cotta laua il fronte:
E insiem'le tempie, che leua il dolore.
Nel tempo estiuo (come vuol Charonte]
Essica i corpi il troppo digiunare:
Così scriue il Poeta Anacreonte.
S'vna, ò doi volte al mese vomitare
Ti sforzarai, purga i nociui humori;
Che sogliono nel stomaco couare.

Delle quattro stagioni dell'anno.

Quattro li tempi son dominatori
Di tutto l'anno; Verno, Primauera,
L'Autun, l'Estate da gli grand'ardori.
L'Aria di Primauera è assai sincera
Humida, e calda, nè è tempo migliore
Per il sangue cauar, ma con maniera.
All'hor è buon il moto, & il sudore,
Di Vener l'vso moderatamente,
Così racconta vn certo pescatore.
Per lubricar il tempo è conueniente
(Di Primauera dico) e gioua il bagno;
La Medicina all'hor moltò è decente.
L'Estate poi mi disse vn buon compagno
E'calda, e secca, e in essa signoreggia
Colera rossa fin sotto'l calcagno.
Fia dunque cosa sana, vtile, e reggia
Humidi, e freddi cibi all' hor mangiare:
Credi lo mio parlar, che non vaneggia.
Venere affatto deui abbandonare,
Salassi, e bagni all'hor tù dei fuggire,
Poco vin beui, e cerca riposare.
Ch'anch'io per riposar voglio dormire.

CAPITOLO QVINTO.

NOn posso già dormir fortuna ria
Quant'hò bisogno: vdite, che fracasso?
Tanto romor non fà l'Artiglieria,
Hor ti vogli contar così per spasso,
Che l'huom in bocca tien trentadoi denti:
Tanti n'hauea quel brauo di Gradasso.
Ossa ducento, & vn manco di venti
Hà'l corpo humano [come vuoi la scola]
Mà in ciò non son d'accordo gl'Eccellenti.
Le vene sire [non ti dico fola]
Sono trecento cinque con sessanta:
Se vera di cotesto fama vola.
Humori trentasei men li quaranta [no:
[Voglio dir quattro] son nel corpo huma-
Così signor la vera historia canta.
Ecco, che gli descriuo à mano, a mano:
Colera, Sangue, Flemma sono al conto,
E la maninconia, dice Vulcano.
L'Acqua la flemma s'assomiglia apponto,
Maninconia è simile a la Terra:
De gli altri due parlar son molto pronto:
Il Sangue a l'Aria, se'l mio dir non erra,
Colera al fuoco è molto somigliante:
Cotesti quattro in se l'huom chiude, e serra:
L'huomo sanguigno è grasso, e giocolante,
Venere, e Bacco molto gli diletta:
Ama romori, e noue strauagante.
E nimico de l'ira, e di vendetta,
E molo alegro, & hà parole:
Il rider, e buon cibi assai l'alletta:
Ogn'arte, e scientia apprender presto suole,
L'ira no'l moue troppo facilmente:
Questo fà frutto grande per le scole.

Il numero de' denti de gl'ossi, e delle vene, che sono nel corpo humano.

Delli quattro humori.

Natura dell'huom sãguigno.

E li-

E liberal, allegro, ancor ridente,
Di color rosso, audace assai, amante,
Facil cantor, benigno, carnolente.

Natura dell' huomo Colerico.

Il colerico poi in vn'instante
Dà ne le furie, & è precipitoso:
A tutti gl'altri brama andar auante.
Impara poco, & è sempre bramoso
Di molto ben mangiar, e crese presto:
E liberal assai, e generoso.
A cose grandi, & a gli honori è lesto,
E prodigo, peloso anco fallace.
Facil a l'ira questo è manifesto.
E magro, astuto, secco: e molto audace,
Pallido, ò giuallo è sempre il suo colore:
Tutto sia detto con sua buona pace.

Natura dell' huomo Flemmatico.

Lo Flemmatico poi, ò mio Signore
Hà poche forze, che vuol dir Poltrone:
De i cruti, e grssi lui potra l'honore.
Gli è grasso anco mezano: e'l studio pone
Ne l'otio, & al dormir molto è inclinato;
E de l'ingegno è proprio vn pecorone.
Di moto è tardo, à la pigritia è dato,
E sonnacchioso, goffo, e pien di sputo;
Il suo color è bianco in ogni lato.

Natura dell' huomo maninconico.

Hor resta, ch'io descriua per minuto
Del Saturnino la complessione:
Il che adesso farò così ex abrupto.
E dunque il Maninconico volpone,
pessimo di costumi, e molto tristo,
Ei parla poco, e non è dormiglione.
De le scienze costui fa grand acquisto,
Perche vigila molto per studiare:
Cotesto in buou'Autor hà letto, e visto.
Ei suol il suo proposito osseruare,
Ch'è come dir di testa, è sospettoso:
Suol di tutte le cose dubitare.

Gli

Gli è timido, tenace, & inuidioso,
Cupido, auaro, tristo, fraudolente;
Di color terreo, al fin gli è malitioso.

Qual calore dia ciascun humore.

Hora torno à trattar sommariamenre
Di quel color, che dà ciascun'humore
A l'huomo; se in vdir sarai patiente.
E del rosso lo sangue apportatore,
La Flema ti dipinge sempre bianco:
La colera ti dona lo pallore.
Ohimè, non credo di finirla vnquanco;
Ti dà fosco color manincònia;
Certo l'è longa; à mano, à man son stanco.

De i segni quando il sangue soprabbõda.

E pur torno à trattare tuttauia
De gl'inditi d'ogn'vn di questi humori;
Voglio dunque del sangue parlar pria:
Se'l sangue pecca sono tuoi colori
In faccia rossi, gl'occhi fà eminenti:
E le mascelle ancor ti sporge in fuori.
Son pieni i polsi, molli, anco frequenti,
Ti fà graue la vita fuor di modo:
Così dicon li Medici prudenti.
In oltre ei dà dolor di testa sodo,
Et in particolar circa del fronte:
Il ventre stringe, come intendo, & odo.
Fà, che lingua brama sempre il fonte,
Perche secca la tien: dà sete grande:
Fa sogni grossi, e graui più d'vn monte.
E dolce il sputo da tutte le bande:
Questi del sangue son li veri segni:
Come così la Scola insegna, e pande.

De gl'inditij quando la colera domina.

Mà se colei da gli sdegni
(Colera parlo) sia dominatrice:
Tù te n'accorgi da li contrasegni.
Aspra la lingua fin ne la radice,
Ne la destra dolor, & il tintillo
Ne l'orecchie suol far, la glosa dice.

Ti da più vigilantia, che d'vn grillo,
Gran sete ancor, e uomito frequente:
Distrugge il grasso; hor odi il codicillo.
Dolor nel corpo t'eccita souente,
Nausea suol far, & arso lo palato;
Amareggia lo gosto fortemente.
Tal uolta ancora ti tiene eccitato
Nel cuor puntura; poi ti fà sognare
Incendi, fuochi, e cose da soldato.
Resta (Sire) del polso ragionare
Ch'è magro, duro, caldo, e molto presto;
Così lo Mastro mio m'hebbe a insegnare.
De la Flemma parlar hora son lesto,
Che se domina lei, mota saliua
In bocca porta, come dice il Testo.
Insipida la bocca, & assai schiua
Costei suol far: fastidi molto spessi
T'apporta con maniera assai nociua.
Ne le coste ti da dolori espressi,
Come in la coppa, e nel stomaco ancora:
Cotesto è chiaro per molti sucessi.
Il polso rara, e smilo gran dimora
Nel batter fà, perche gl'è molto tardo:
Ne i sogni acquosi, e vani t'aualora.
Hor ti voglio insegnar quando il stendardo
Maninconia haurè d'ogn'altro humore,
Il che conoscerai vn sol sguardo.
Ella dunque suol dar sempre timore.
La pelle nera fà, sottil l'orna:
Cure, e pensieri dà lei con rancore.
Tristitia ancor t'appporta, e assai t'inclina
A far sogni terreni, e molto brutti:
Cotesto sì chi studia medicina.
Acidi, e forti fà i sapori, e i rutti:
Sì come il sputo ancora, e'l polso duro.
Così certo douemo creder tutti.

De i segni quando la Flemma supera.

De gl' inditij quando la maninconia signoreggia.

E per

E per quanto a la fine congietturo
Spesso tintillo da l'orecchia manca:
Tal volta ancor come il suon di tamburo.
Horsù vuò riposar sopra vna banca,
Perche di scriuer più, non hò l'humore;
Hormai la penna mia si sente stanca.
Tacete ogn'vn, e non fate romore.

CAPITOLO SESTO.

O Adesso la uà ben, poich'un par d'hore
Hò riposato con mio gusto, e spasso;
Torno dunque a la scola con feruore;
Del Salasso. A Giouanetti non far mai salasso
Se di cisette non hauran compiti
Anni, e sopra di loro fatto passo.
Per lo salasso tu ti troui usciti
In maggior copia li spiriti uitali:
Che dal salasso n'escono infiniti:
Dopò il salasso dunque alza i boccali,
Che suol moltiplicar li spiriti il uino:
E tù co'l vin ripara a detti mali.
Ti dò lo cibo per rimedio fino
(Dico per detti spiriti ricreare)
Ma lentamente; anzi pianin pianino.
Suole la vista ancor chiarificare
L'opportuno salasso, e moderato;
Mente, e ceruello sà corroborare.
Ritien ancor lo ventre ben purgato,
E le midolle assai lui ti riscalda;
Così si legge appunto nel Donato.
Ancora suole con maniera salda
La discorenza, e'l vomito leuare;
Cotesto vn di mi disse la Castalda.

Puti

Pari li sensi, e sonno suol donare,
Del corpo lui ti leua la grauezza,
Vdito, voce, e forze sà prestare.
Hor odi in cortesia per gentilezza,
Trè mesi son, che si chiaman lunari;
De quali hor hor ti dò piena contezza.
Questi hanno in lor trè dì particolari,
Ne i quali non si dè mai salassare;
Che son cattiui tutti trè del pari.
Maggio, Settembre, April t'hò a nominare:
Per dirli tutti trè: poi li tre giorni
Adesso ti dirò, c'hai da schiuare.
Del primo il primo per fuggir li scorni
Fuggi, e l'vltimo ancor de gli altri duoi
Dà bando a lo salasso in tuoi contorni.
Non mangiar carne d'Oca, se tù vuoi,
Nè far salasso ne i giorni sudetti:
Perche sol male conseguir ne puoi.
Tutti li Mesi son buoni, e perfetti
Per cauar sangue; purche'l sangue abbondi,
Tanto a li vecchi, quanto a i giouanetti.
Settembre, Maggio, April sono giocondi
Mesi, ne i quali deui far salasso:
Acciò del viuer tuo non troui il fondi.
Horsù a gl'impedimenti hora trapasso,
Per quali non bisogna salassare:
Se non vuoi cagionar qualche fracasso.
Natura, e Region fredda dei guardare,
Grandissimo dolor: e repletione
Troppa di cibo, ò vin deui schiuare.
La longa infirmità, la scola pone,
Dopò li bagni; il coito, e la senile.
O troppo vecchia età, dice Platone;
Nausea, ò fastidio, l'età puerile,
Del stomaco in la bocca debolezza:
Se troppo debil sei, e feminile

In quali Mesi si deue salassare.

Impedimenti del salasso.

Regole per il salasso.

Hor cinque cose con piaceuolezza
Osseruar sire dei quando salassi:
Il tutto con giuditio, e con destrezza.
Inanti, e dopò far cinquanta passi:
E buon l'ontion, la fascia, & ancò'l vino:
Pur che del ber il giusto non trapassi:
E buon il bagno ancor (disse vn Norsino)
Mà dal salasso sia doi dì lontano:
Cotesto afferma ancor Pietro Aretino:

Effetti del salasso.

Rallegra lo salasso ancor pian piano
L'huom contristato, e causa, che l'amante
Non impazzisce per amor insano:
Placa l'irato ancor in vn'instante
E d'iracondo fà, che dolcemente
Diuien gratiolo assai, buono, e galante.

Della ferita del salasso.

La piaga larga fà mediocremente
Del tuo salasso; acciò, che'l sangue grosso,
E i fumi escansi più liberamente.

Auuertimenti per il salasso.

Questo non t'auisar anco non posso;
Che piaga non profonda deui fare:
Acciò il neruo non tochi a tuo ridosso.
Dopò il salasso non si dè mangiare
Subito, & immediate, ouer dormire:
Mà deui almen sei hore vigilare.
La causa di cotesto voglio dire,
Et è perche n'offendano il ceruello
Del sonno i fumi, ch'in sù soglion gire:

Ciò, che si deue fuggire dopò il salasso.

Tutto quel, ch'è di latte è cibo fello,
E'latte stesso ancor al salassato;
Il molto bere non gl'è buon, ne bello.
A cose freddi deui dar comiato;
Che son nimiche, e l'aer nubiloso
Dopò il salasso scansa da ogni lato:
E buon a salassati lo riposo.
Gioua anco l'aria, ch'è lucida e, chiara:
Il troppo moto gl'è sempre dannoso.

Ne

Ne i mali peracuti tù ripara,
E ne li acuti ancor con il ſalaſſo
Nel bel principio per fuggir la bara.
Ne la uiril età ſenza compaſſo
[Pur che ſia forte] puoi a tuo piacere
Sangue cauar: e più quando, ch'è graſſo.
A giouanetti, e uecchi gli è'l douere,
Poco cauarne per riſpetti buoni:
La coſa ſtà così dà Caualiere.
La Primauera al ſangue non perdoni,
Ma'l doppio ſempre tù ne puoi cauare:
Di quel, che cauar vuoi l'altre ſtagioni.
L'Eſtate, e Primauera ſalaſſare
Le parti deſtre deue: mà l'inuerno
E l'Auttun le ſiniſtre puoi forare.
Se tù trar ſangue vuoi con buon gouerno,
La Primauera lo trarrai dal cuore:
L'Auttun dal piede: certo non ti ſcherno.
Dal Fegato l'Eſtate con valore
Sempre lo cauarai; e da la teſta
L'Inuerno, come vuol lo Gloſatore.
Odi [ſire] per gratia ancora queſta:
Il ſangue tratto da la Saluatella
Di doni, e beni apporta vna tempeſta.
La milza, e'l petto con maniera bella,
E'l fegato, e precordi: anco la voce
Eſſo ti purga da ogni coſa fella.
E ſe ſenti nel cuor dolor attroce:
Co'l già detto ſalaſſo tù a la prima
Leuar lo puoi, ſia quanto vuol feroce.
Di quanto hò ſcritto ſire fanne ſtima,
Che quì finiſce le prefata ſcola:
Perciò ancor io fò fin a queſta rima.
Troncando nel più bello la parola.

Ricordi pertinenti al ſalaſſo.

Regole per ben ſalaſſare.

Del ſalaſſo della ſaluatella.

CAPITOLO SETTIMO.

HOr per farti veder, ch'io son cortese
Di sopra da la brocca quattro dita;
Voglio parlar ancor di ciascun mese;
E se ben, che la scola è già fornita,
De gli dodeci mesi vuò trattare
In pretcia, in prescia, e così a la sfuggita.
D'ogn'vno tratterò in particolare,
Mostrando in parte ciò, che dei fuggire
In ciaschedun, e ciò, che deui fare.

Del Mese di Genaro.

Dunque in Genaro deuesi inghiottire
Tepidi cibi; nè mai da la vena
Sangue trarrai, nè lascierai vscire.
Con vin potente, e buon a pranso, e cena
Spesso li sensi deui ricreare;
Che da ciò ancor rinforzarai la lena,
E buona cosa tal volta lauare
All'hor ne l'acque calde la tua vita;
Che da ciò molto ben ne puoi cauare,

Di Febraro.

Buona, e sana viuanda, anzi compita
Li cauli son nel mese di Febraro;
E gli altri herbaggi cotti danno aita,
L'Vccello Aquatico, e lo Montanaro
All'hor son buoni, e sani per mangiare;
Non gli lasciar adunque per dinaro.
Del Police la vena salassare
E buona cosa all'hor; e medicina
Ad ogni tuo piacer tù puoi pigliare.
Quest'altra senti ancor buona dottrina,
Che l'acqua calda li membri conforta:
Lauandosi la sera, ò la mattina.

di Marzo.

Marzo a la terra, e a l'huom cresce, & apporta
Humori in quantità: e però sia giusto
Cibi puri mangiar con grande scorta.

Tutto

Tutte le cose, che son dolci al gusto,
Se con il brusco le mescolarai;
All'hor son cibo buon, sano, e robusto.
In detto mese tù non pigliarai
Per bocca qual si sia medicamento;
Nè mai la vena in tal tempo aprirai.
Parlar hora d'April io son contento
Qual con dolce aura assai soauemente
Conforta l'huomo, e gli scema lo stento.
L'Aprile da la terra brauamente
Il freddo scaccia, e all'hor son molto piene
Le viscere d'humori accesamente.
Fia dunque ben all'hor punger le vene,
E'l ventre euacuar con medicina.
Che da tal cose se ne trà gran bene.
Ecco il Florido Maggio, che camina
Verso di noi, acciò parli di lui;
Questo a li bagni suol metter la spina.
Le cose fresche all'hor piaccion altrui;
Beuer le medicine è buono, e sano;
E buono far cacar questo, e colui.
Lo salasso da te non stia lontano;
Mà fà di sangue correr la tua vena
Del piede, ò braccio; ouero de la mano.
Non hò fornito di parlar appena
Di Maggio segnalato da i tromboni:
Che'l caldo Giugno vuol entrar in scena.
Saranno all'hora tue recreationi,
Frigidi cibi, & herbaggi mangiare:
All'hor co'l ghiaccio gustan le potioni.
Tutte le cose bisogna scansare.
Che son nemiche al natural humore;
Il coito al tutto deui abbandonare.
Con spassi, & allegrezza passa l'hore
Fastidiose: e recrea la mente
Con gusti honesti, e compagnia d'honore:

d'Aprile.

di Maggio.

di Giugno.

Dà bando all'hor al Medico Eccellente;
Acciò nel corpo tuo qualche garbuglio
Con medicina non causi souente.

Di Luglio Hor si fà inanti lo focoso Luglio,
Ch'è padre d'infocata aria, e calori:
All'hor è buono star sotto vn cespuglio.
Non lascian riposar quei grand'ardori;
Al sonno poca quiete si può dare,
Siano pur Rè, Marchesi, ò Imperatori.
Le donne, e bagni tù deui vietare,
Nè con ferro la vena dei ferire;
Se però brami di non ti ammalare.

D'Agosto. L'Agosto similmente dei soffrire,
Di star lungi da donne omninamente:
Se non brami però presto morire.
All'hor il caldo ti ristringe il dente,
Che tù non puoi mangiar a piena voglia;
Nè men dormire se non parcamente.
Non far, che medicina entri la soglia
De la tua porta nel mese Augustano:
Perche t'apportaria certo gran doglia.
Fà che il salasso stia da te lontano
All'hor, e d'acque fredde sii nimico:
Io non ti dico alcuna cosa in vano.

Di Settembre. Ecco il Settembre, che matura'l fico,
E saporosi frutti anco ti dona;
Mangia [se puoi] all'hor il Beccafico.
Allegerir ancor puoi la persona
Con medicine, & anco con salasso:
Che l'vno, e l'altro all'hor è cosa buona:
Tunc temporis è buon [scriue Gradasso]
Li cibi tuoi condir con spetieria;
Vsale dunque all'hor come per spasso,
Latte di Capra, e che cagliato sia
E buono lo Settembre, e gioua assai;
D'ogn'altro latte tien la Monarchia.

Horsù

Horsù parlar d'Ottobre è tempo hormai,
Qual viene inanti assai gratiosamente;
Dicendo apporto spassi, e niente guai.

D' Ottobre.

Caccie, vendemie vi dò allegramente.
Diuersi uccelli, e vini d'ogni sorte
Io vi soglio donar cortesemente.
Di dette cose vsar puoi piano, e forte,
E poco, e molto, come più ti piace;
Con maniere però sauie, & accorte.
Guardar sol dei, che'l cibo contumace
(Voglio dir troppo) non aggraui molto
Li tuoi precordi con tua poca pace.
Verso Nouembre adesso mi riuolto,
Nel qual le cose dolci sono sane:
Da molti auttori l'hò questo raccolto.

Di Nouembre.

La Mulsa, e mele senza, e con il pane
Giouano all'hor: sì come nota, e dice
Quel, che fù già inuentor de l'Ambracane,
Il Zenzero mangiar anco ti lice
Il mese di Nouembre, ch'egli è sano:
E aiuta assai la virtù concotrice.
Da Venere, e da bagni stà lontano,
Se non brami toccar presto vecchiezza:
E prima del tuo tempo farti cano,
Siamo a Decembre pieno d'ogni asprezza,
Di cui certo non sò quasi, che dire:
Pur qualcosa dirò per gentilezza.

Di Decembre.

Commodamente all'hor tù puoi dormire,
Ch'hai tempo, e copia a poter riposare,
Lo star al fuoco suol molto aggradire,
Di cose calde tù ti dei cibare.
E se'l gran freddo ti nuoce a la testa,
Del capo tuo la uena dei forare,
Non è buon gir all'hor a la foresta:
Perche la pioggia, e'l uento, e ghiaccio, e [neue
Fan l'aria fredda, tenebrosa, e mesta,

E però trouo scritto, ch'ogn'vn deue
 Starsene in stuffa calda, ò appresso il fuocō
 All'hor nè ad alcun ciò dè parer greue.
Star in buona amicitia con il Cuoco,
 Hauer la gratia ancor del Dispensiere
 In tempo tale; gli è certo vn buon gioco.
Co'l lor fauore puoi da Caualiere
 Di cibi buoni la mensa honorare:
 E con buon vini alzar spesso il bicchiere.
Ch'appunto all'hor è tempo di mangiare.
 E ber allegramente in compagnia:
 E dopò a scachi, ò a sbaraglin giocare.
Serui chi può cotal Filosofia;
 Tenendo più, che può calda la testa:
 Che per star san trouato haurà la via.
Mà perche hormai è tempo di far festa,
 Voglio finir con vostra buona gratia:
 Ferma dunque mia Musa, e quì ti resta.
Ch'ogn'vn de la fatica ti ringratia.
 E tù resta felice Signor mio,
 Che del comporre io taglio il filo, e l'atia:
Buon dì, buon'anno: a riuederci, a Dio.

IL FINE.

ALTRE REGOLE PER CONSERVARE LA SANITA' TRADOTTE PER IL

medesimo Autore dal verso Elegiaco latino di Giorgio Pistorio Vuilingano Todesco, Medico già della Cesarea Corte.

In Terza Rima piaceuole vulgare.

Dedicate all'Illustriss. Sign. Gioan: Battista Contarini, fù di Domenico.

CAPITOLO PRIMO.

SIgnor mio caro mi è venuto à mano,
Hor, ch'in volgare la scola hò tradotto,
Certo libretto d'vn oltramontano.
Fù Todesco l'Autor Fisico dotto,
Medico fù de la Cesarea Corte;
Humor più bello del Piouan Arlotto.
Dà regole gentili, e molto accorte
[Con poco men di cinquecento versi]
Per istar sano, e prolungar la morte.
Elegiaci son, e molto tersi,
Sono puliti quanto si può dire:
D'elegante dottrina sono aspersi.
Luglio passato sol per non dormire
Nel mezo giorno tradussi la scola:
Così'l sonno del dì cercai fuggire.

Inventi di (nò) mento per lagola ;
Che furno ventidoi tradussi quella ;
Credi signor, che non ti dico fola .
Richiamar dunque voglio la sorella
Cara, & amata mia Musa Baiona ;
Acciò al cantar mi renda la fauella .
Perche hò pensato mi stesso in persona
Tradur questi altri versi, hor ch'io vorrei
Passar senza dormir l'hore di Nona .
Cotesti versi son cinquantasei ;
Più di quelli altri, che son già tradutti ;
Che furno quattrocento trentasei .
Mille nouantasei trà belli, e brutti
Sono i versi volgar de l'opra prima ;
Sò, che trè volte gl'hò contati tutti.
Quanti ne vogli far quest'altra rima,
Io non lo sò ; mà quando sia fornita ;
Si potrà co'l contarli far la stima .
Comincio dunque così a la sfuggita
Entrar in campo, & a pigliar Paese ;
Adesso è tempo ò Musa darmi aita .
Dice l'Autor, che'l Prencipe Cordubese
(Seneca parlo Mastro di Nerone)
Sei cose per star san fece palese .
D'esse dunque trattar è sua intentione ,
E d'ogn'vna le regole insegnare ,
Ch'osseruar dei senz'altra oppositione ,
E queste cose ei volse intitolare
Co'l nome ogn'vna di non naturale ;
Li loro nomi hor hor voglio narrare.
L'Aria è la prima, l'altra è lo boccale
(Vuò dir mangiar, e ber) la terza poi
E il moto, e quiete, se non dico male .
Il sonno, e la vigilia, diciam noi ,
Segue per quarta ; poi la repletione ,
E vacuità è la quinta, tu se vuoi .

D'a-

D'animo gli accidenti, e mutatione
Di lui in bene, ò in male son la sesta:
Ogn'Eccellente tien questa opinione.
Dunque fia bene principiar la festa,
E de la prima cosa hormai cantare:
Horsù a le man, la lancia hò posto in resta.
L''Aria per prima suole circondare
Del corpo humano le giunture, e i mem-(bri,
Questa de l'altre 'l scettro suol portare.
Chi dunque numerar molti Decembri
Brama; de l'Aria de'cercar il sito,
Che quel de campi Elisi in parte sembri.
De l'Aria fredda fuggi'l circoito,
Che la persona fà pegra insensata;
E nuoce al petto assai disse Romito.
La troppo calda ancor; la dominata
Da Vener, ò da Marte dei scansare;
Perche debol ti rende a la giornata.
Aria temprata dunque dei cercare
Netta di sterco, e d'ogn'altro fetore;
Putridi laghi, e stagni dei vietare,
Mà se in aria cattiua passar l'hore
Di tua vita sarai, Signor, sforzato:
Con arte la correggi, e con valore.
Con bragie senza fumo hai rimediato
A l'Aria fredda: e co'l Mirto, e la Rossa,
E'l Salice la calda hai mitigato.
Mà s'odor di palude, ò altra cosa
Fetente haurà, di fango, ò di letame;
Co'l fuoco ardente la farai vezzosa.
L'aria cattiua dunque è molto infame,
Che molti danni dà: mà l'aria monda
Vtile apporta, e val più d'vn Reame.
Il ber, & il mangiar e la seconda
Cosa non natural, scriue l'Autore;
Hor è tempo d'hauer vena feconda.

Della prima cosa non naturale; cioè dell'Aria.

Dell'Aria fredda.

Dell'Aria calda.

Dell'Aria temprata.

Modi di corregger l'Aria.

Del mangiar, e bere secõda cosa non naturale.

Non

Non deue il ſano ſotto niun colore
Mangiar, ſe le viuande preſe prima,
Il ventre non haurà cacciato fuore.
Perche gran danno fuor d'ogni gran ſtima
L'aggiunger cibo à cibo ſuol portare:
Par che ti roda 'l ſtomaco vna lima.

del fuggir la fame.

Mà quando hai fame tu non dei tardare
A reficiarti: e queſto dico mentre
La tua ſalute brami conſeruare
Perche ſe niente vacuo reſta 'l ventre,
Di flemme groſſe fà grand'adunanza:
Così i'hò letto, & hò ſtudiato ſempre.

del maſticar il cibo

Mi diſſe vn giorno vn Caualier di Franza
Se lo tuo cibo ben maſticarai:
Tanto bene ti fà, che te n'auanza:

Quali cibi in prima, e dopò ſi deuono mãgiare.

A prima menſa ſempre mangiarai
Li cibi di più facil diſtegione:
E li più duri in fine ſerberai.

del fuggir la crapula

Non deui contentar mai lo ventrone,
Mangiando tutto ciò, ch'egli vorria:
Mà i cibi prender dei con diſcretione.

del ſtare troppo a menſa.

Lo troppo ſtar à menſa pena ria
E danno grande al fin ſuol apportare:
Buono è perciò preſto leuarſi via.

Quando ſi dè cenare poco.

Con grande parcità deui cenare.
(L'Eſtate dico) quando ſono breui
Le notti: ſe tu brami ſano ſtare.

Quando ſi dè cenare molto.

Mà quando in terra ſon li ghiacci, e neui,
E che le notti ſon longhe vn'annata:
Quanto ti piace, a cena mangia, e beui.

Alcuni buoni Antipaſti, e poſpaſti.

L'Aniſo mangia, ouer la cotognata
Auanti paſto, che ſon coſe ſane:
Queſta ricetta non mi pare ingrata.
Mà dopò'l cibo mangia il marzapane,
O'l caſcio freſco, Zuchero, ò confetti:
Così hò ſtudiato, e letto queſta mane.

Se i denti conseruar vuoi sani, e netti
Con acqua fresca sempre tù gli laua:
Dopò mangiare, che si fan perfetti.

Per conseruar li denti.

Non mangiar lo pan caldo, perche aggraua
Assai: lo pane sia ben leuitato:
Suol esser sempre buon il pan di Paua.

del pane.

Il Pane con la crusca mescolato,
O che sia fatto de la crusca schietta:
Di poco nutrimento sempre è stato.

del pane con la semola.

Mà pur a faticanti è di perfetta
E facil digestion, com'à villani,
Et a Fachini, e'l ventre purga, e neta.
Quel di fior di farina è buon a sani,
Et a gl'infermi: e dà gran nutrimento:
Quest'è sentenza del Dottor Gratiani.

del pane fior di farina.

Può far il Ciel: ecco lo lume spento,
Che l'oglio m'è mancato in la lumiera:
Horsù già, che l'è fatta mi contento.
Buona notte fratello, buona sera.

CAPITOLO II.

HOr, che'l cortese Apollo mi fà lume,
E bisogno non c'è d'altra lumiera:
(Signor] voglio seguir lo mio cianciume.
Mà pria vuò dir la burla di hier sera,
Che mi fece restar quasi vn stiuale;
Credila pure, che l'è troppo vera.
Giuo cercando al buio lo boccale
Del vin per bere: mà la mia fortuna
Fece, ch'alzai in fallo l'Orinale.
Buono per me, che dentro cosa alcuna
Non c'era, perche fù inanti dormire:
Perciò di ber la voglia anco è digiuna.

Horsù

Horsù gli è tempo hormai di proseguire
Il filo de l'Istoria; onde sia giusto,
Ch'vn di noi canti, e l'altro stia ad vdire.

Della carne.

La parte destra è più gratiosa al gusto
De quadrupedi, & anco è nutritiua
Più de la manca; e cibo assai robusto.

La carne grassa è molto digestiua
Mà nutre poco; e la carne arrostita
E graue digerir senza, ch'io'l scriua.

Del Bue, e della Capra.

(Se puoi) di Bue la carne sia sbandita
Da la tua mensa, perch'è molto dura;
Ancorche al gusto ti sia saporita.

Gioua cotesta carne, & è sicura
A gl'huomin grossolani, e polentoni:
Quella di Capra è inutil per natura.

Del Porcello.

La Porcina fà scioglier li calzoni
[M'intendi]è calda,e molto inhumidisce:
Per giouani però da cibi buoni.

Del capretto, e dell'Agnello.

La di Capretto molto conferisce,
Quella d'Agnello (ancorche humida sia)
E buona, sana, e presto si smaltisce.

Del castrato.

Mangia'l Castrato senza gelosia
Ch'è buono assai,pur che sia giouanetto:
Non s'vsa altro, che questo in Barberia.

Dello Vitello.

E lo Vitello cibo assai perfetto,
Ne vuol in mensa sempre ogni Signore:
E saporito, grasso, & humidetto.

Del Porco cinghiale.

Lo cinghial Porco preso con sudore
Il Verno ti dà carne ingorda, e graue,
La qual il Pepe nero fà migliore.

Del capriolo.

Di Capriol la carne è assai soaue,
Ma giouanetto sia: dà nutrimento
Galante, e sugo buono tien, & haue.

Della Damma.

La Damma al gusto poi dà gran contento:
Ma presa [intendo) non ancor slatata:
De i lauti cibi è gloria, & ornamento.

Non

Non hebbe il Bufol mai carne lodata; *Del Bufalo.*
E nato propriamente per tirare;
Hà carne minacciosa; e molto ingrata:
Mai lo veloce ceruo non mangiare *Del coruo.*
Massime'l vecchio; se colera nera
Sei solito à patir, ò generare:
La Lepre ancor ne la stessa maniera *Della Lepre.*
Suol generar adusta, e nera bile:
E d'essa infetta'l sangue da douera.
Come di Capra putre, è carne vile *Dell'Orso.*
Quella de l'Orso al miel tanto vorace:
Gratioso Animalin, com'è gentile?
Cibo come di colla assai tenace
Ti dà il Coniglio; a cui ne le cauerne, *Del coniglio.*
E in le spelonche habitar molto piace:
Chi hà il morbo Reggio le carni non sperne *Del Riccio spinoso.*
(Ch'vtil gli apporta) del Riccio spinoso;
Di questa non mangiò mai Oloferne:
A membri lassi gioua, e dà riposo
Cotesta carne, e li fianchi mollifica;
Questa è più tosto carne da goloso,
Il Ghiro in vna gran quiete pacifica *Del Ghiro.*
Tutto'l Verno si dorme gentilmente
Si sueglia poi con vna fame amplifica:
Mà la Nigella mangia accortamente
Innanzi s'adormenti; ch'è per lui:
Quest'herba fà; che non patisce niente:
Non dei mangiar la carne di costui,
Che venenosi cibi lui diuora:
Certo non se ne mangia trà di nui.
Intorno al Lupo non vuò far dimora, *Del Lupo.*
Ch'è crudel Fera di rabbioso dente;
Di cibo alcun la mensa non honora,
La carne di Castor è conueniente *Del castore.*
Sol per gelosi: perche da douero
Questa tal carne non ti gioua niente.

del Lupo ceruiero.

Nasce in Egitto lo Lupo Ceruiero,
E maculoso: e sò certo, che mai
Mangiar tal carne, alcun hebbe pensiero.

di diuerse parti de gli Animali.

De i quadrupedi l'occhio mangiarai,
E de i pannati mangia lo ceruello;
Però co'l pepe gli correggerai.
Perche se ben gl'è cibo buon, e bello
E l'vn, e l'altro; humidi però sono;
Così mi disse vn certo Vecchiarello.
Del Fegato, e del collo hora ragiono,
De i detti già quadrupedi Animali;
E per calide parti io le menzono.
Il collo, scriue Cesar Caporali,
Più di quell'altro humido è grandemente;
Mà'l Fegato più piace a li Mortali.
L'Anitra, la Gallina incontinente
E l'Oca a questo dir si fanno innanti;
Dicendo, ancor a noi dateci a mente;
Porta'l Fegato nostro tutt'i vanti
Di quanti ce ne son, ch'è tenerino,
Di delicati, e amabili sembianti.
La coscia anterior è cibo fino,
Sì come l'ala, che gran temperanza
Tengono in lor; sìcome vuol Pasquino.
Hor son sforzato a laudar con baldanza
L'aeree reni di tutt'i Pennati:
Son di leggier, e di facil sostanza.
Mà per contrario sempre sian biasmati
L'arido cuor, e'l ventre, & il Polmone
Di tutti quei, che son di piume armati.
De la Gallina l'ala è vn buon boccone,
E de l'Anitra poi è buon il petto:
E buon de l'Oca quel gran Fegatone.

del Gallo.

Arida, ingrata è la carne in effetto
Del vigilante, e ardito Gallo; il quale
Venere se lo fà tanto soggetto.

Questo

Questo Castrato tien la principale
Gloria in le mense, e si chiama Cappone;
Così di Caualier resta vn stiuale.

Del Cappone.

Trà le Galline, che son tutte buone
Meglio è la nera de l'altre compagne;
Per l'humidità sua, dice Catone.

della Gallina.

Più che la neue, ch'è sù le montagne
Candida è l'Oca, e d'acque si diletta
Assai; ancorche viua in le campagne.

dell'Oca

Questa hà vna carne dura, & imperfetta,
Ch'è calda, e secca assai; però si crede,
Che per il ventre sia mala ricetta.

E l'Anitra più calda per mia fede
De l'Oca, di cui tiene ali più sane;
Cotesto afferma quel grand' Archimede.

Dell'Anitra.

Costei t'aggraua con maniere strane
Lo stomaco; sì come in certo luogo
Hò ritrouato scritto questa mane.

L'Anitra cotta venga pur dal fuoco
In mensa tutta: e tù mangia il ceruello,
E'l petto sol: il resto rendi al cuoco,

Per lo stomaco caldo è cibo fello
Il buon Colombo, & a i popliti nuoce,
Ch'infermi son, se non è giouanello.

del Colombo.

La Tortorela, che con mesta voce
(Vedoua fatta) piagne lo marito,
Tema le mense, e fugga uia ueloce.

della Tortora.

Che i Fisici la fan cibo gradito
Per molti mali: & in far medicine
Diuerse, d'essa s'han spesso seruito.

Il Colombo Torquato senza fine
L'inguinaglie ritarda, & impigrisce:
A quelle parti apporta gran roine.

del Colobo Torquato.

Colui, che tentation grande patisce
Cotesta carne mangi (l'Autor dice)
Che la Lussuria ammorza, e infrigidisce.

Della Pernice.
Le laute cene honora la Pernice
Di gran Signor, di Rè, d'Imperatori:
Al Fegato costei molto è fautrice.

Del Fagiano.
Porta seco'l Fagian tutti gli honori
Di bontà, e perfettion sopra gli vccelli:
E cibo sano, e di grati sapori.

Della Cicogna.
Nasce poi la Cicogna in mezo à quelli
Tedeschi nati solo a li piaceri:
Di serpi viue, e d'altri cibi felli.

Dell' Ibide.
L'Ibide, ch'insegnò far li cristeri
E di gran corpo, nè si può mangiare,
Che viue sol di serpi crudi, e fieri.

Del Pauone.
Lo ceruel del Pauon voglio laudare
Ch'è delicato: come il grand'Antonio,
E Cleopatra m'hebbero a insegnare.

Della Grue.
Combatta co i Pigmei, com'un demonio
L'ardita Grù, nè mai entri in cucina,
Che de'buon cibi alcun non hà preconio.

Della Lodola.
Incoronata và come Regina
L'Allodola, la qual s'è grassa molto,
Viuanda porge saporita, e fina.

del Tordo.
Hor vè come la penna vn tordo hà colto,
Hor hor di cui per forza, ò per amore
Trattar bisogna per non parer stolto.
Tien'in se'l Tordo vn'ardente calore:
Se sei languido, infermo, lascial stare:
La Primauera è di grato sapore.

del Merlo.
Il Merlo grasso è più san da mangiare
Del Tordo, di cui tiene maggior gloria:
Perche hà più leggier carni del Compare.

della Cotornice.
La Cotornice poi tiene gran boria,
Perche in mense Regal suol comparire:
Mà nuoce a i sensi, come vuol l'historia.
Questo di lei però voglio auuertire,
Che molti dicon, ch'ella sia la Quaglia:
Altri, che sia la storna voglion dire.

Che'l

Che'l Beccafico mangi, non ti caglia,
La Vigna tua, che se poi tù lo prendi
Vccel non c'è, che di sapor l'vguaglia.

del Beccafico.

La Passera signor, se tù m'intendi,
Ha carne ardente, e dura per smaltire:
Se tù la mangi, te medesmo offendi.

della Passera.

Questa dourebbe ogn'vn sempre fuggire
Perche venereo fà lo suo ceruello
Tanto, che inquanto à me no'l saprei dire.

Il Rosignol gratioso cantarello
Canti la notte, e'l dì sicuramente:
Che non s'vsa mangiar sì bell'vccello.

del Rosignolo.

Mà la Rondine tutta confidente
A noi sicura vien la Primauera,
Per l'Estate passar allegramente.

della Rondine.

E con fede real, pura, e sincera
Ne le camere nostre fà suoi nidi:
A l'Autrun poi ci dice buona sera.

Tal volta fan fastidio quei suoi stridi
O canti, che si sian: nel resto poi,
Che da le mense fugga ogn'vno gridi.

Quel, che tal uolta uien portato à noi,
Il Papagallo dico linguacciuto,
Regna ne i uerdi, e belli Campi Eoi.

del Papagallo.

Per diletto de'grandi serue tutto,
Cotest'uccello in farlo ragionare:
Mà per mangiarlo non è d'alcun frutto.

Stride il Stornello co'l suo cantacchiare,
Nuoce la carne sua molto focosa:
Di quest'uccel non mi saprei, che fare.

del Stornello.

Il Coruo sù le forche si riposa;
Et iui lauti cibi si procaccia:
In mensa alcuna comparir non osa.

del coruo.

Segue del Coruo la medesma traccia,
E modo di cibarsi la Cornacchia:
Qual con cras cras a uolte ti minaccia.

della cornacchia.

dell'Auoltoio. Hor l'Auoltoio dell'istessa pachia
Ben si diletta: e con auiditate [macchia,
La và à trouar in campo, ò in bosco, ò in
E benche la Carogna trè giornate
Lontana sia, la sente in vn'instante:
Questo mai non si mangia in niun'etate.
del Barbagianni. Lo barbagianni poi bello, e galante
Crudel augurio porta à li mortali;
Mangia in oscuro cibi da furfante,
del smergo. Perche nell'acqua s'immerge con l'ali
Per cibarsi lo smergo è così detto;
Lo smergo, e l'oca han quasi carni vguali.
Se per mangiar le carni con diletto
Vn pò di salsa tù volessi fare:
Voglio insegnarti a far vn saporetto.
Per far salsa. D'Aneto'l seme, e l'Appio dei pigliare,
Le noci secche, il Porco, e d'anco'l Timo,
E co'l Coriandro il tutto insiem pestare,
Questo sapor fatto con arte stimo,
Che s'egli non ti gusta, almen è sano;
Se no'l ti piace, tù non sei il primo,
Potria questo capitol parer strano,
De gl'altri essendo vn poco più longhetto:
Però sia bene hor'hora leuar mano:
Mangiar dieci bocconi, e andar in letto.

CAPITOLO TERZO.

PEr l'ordine seguir di questa tella,
Porgami vn pò d'aiuto l'Ortolano:
Del cinamomo, cioè della canella. Ch'io per cantar son già montato in sella.
Il Cinamomo, chevien di lontano
(D'Arabia dico] egli è molto odorato:
E per condir viuande ancor è sano,

Al Fegato, à le reni è molto grato,
A la Matrice, al Ventre, & anco al petto;
De i nerui a lo tremor ſempre hà giouato.

del Pepe.

Lo ſecco, e caldo Pepe per diletto
Vſar ne i cibi tuoi certo t'eſorto;
Ch'è condimento ſan, buon, e perfetto.
Gli humidi nerui aſciuga, e dà conforto
Al ſtomaco, ch'è molto infrigidito;
E lo riaccende, s'egli è ſemimorto.
Tutte le Flemme aduna in vn ſol ſito,
E con bel modo le ſuol diſcacciare;
Contra'l dolor del ventre è molto ardito.
S'hai lo fegato ardente, all'hor mi pare,
O ſe da bile tù ſei dominato;
Che'l pepe omninamente dei laſciare.

del Zafferano.

Se'l capo tuo ſtà infermo, & aggrauato
Da molti mali, e che non hai ripoſo,
Perche lo ſonno tuo tengon turbato.
Rimedio è'l Zafferan molto gratioſo
A detti mali, che medicamento
Porge co i fiori ſuoi miracoloſo.
Rallegra il triſto cuor, e giouamento
Al ventre porta: e ſe'l rider ti piace
Vſa ne i cibi queſto condimento.

del Zenzero.

Contra'l ſtomaco freddo dà efficace
Rimedio il Zenzero, qual brauamente
Secca la Flemma groſſa, e contumace.
Queſto Aromato ancor gratioſamente
Il ventre ſolue, e'n le viuande è grato;
Contra Venere poi molto è valente.

della noce Moſcata.

Mà la noce, che tien il principato
De l'altre noci [dico la Moſcata]
Naſce ne l'Indie, e buon ti rende il fiato;
Ti tiene la Veſcica ſpalancata,
[Voglio inferir,) che la ti fà orinare;
Trouo, che da la teſta è molto amata.

Al stomaco, à la milza suol giouare
Sì come à gl'occhi, & al fegato ancora:
Questa può il ventre sciolto medicare,

del Garofano.

Il Garofano poi, che in parte Mora,
Cioè in l'Etiopia hà lo suo nascimento,
Rompe li flati, e te gli scaccia fuora,
Scalda i precordi, e gran solleuamento
Al stomaco suol dar, ch'è indebolito;
Al corpo, che ti duol dà giouamento.

del comino.

Mangia'l Comino (parlo del granito)
Ne i cibi tuoi, perche i lombi conforta;
E'l stomaco ti rende forte, e ardito.
Se la Zazzera tua si troua morta
Per cader de'capelli: co'l comino
Fagli rinascer con maniera accorta.
Pestalo dunque (come vuol Plotino,
E misto con l'orina ongi la testa
Per molti giorni, ch'è vn rimedio fino.

del Finocchio.

Se la pietra ne i lombi ti molesta;
Mangia'l finocchio, che la sminuisce:
Però'l seme, l'Autor dice, & attesta.
Se stitichezza alcuno poi patisce.
Mangi l'istesso, che senz'alcun fallo,
Lo ventre sodo presto inlubrichisce.

dell'aniso.

L'Aniso adesso vuol entrar in ballo,
Il qual suol risanar l'afflitto cuore,
Ch'arde per gran calor senza interuallo.
Cotesto gioua al Colico dolore
E se si beue con tepido vino
Sana i dolor del ventre con valore.

del Coriandro.

Al Coriandro, signor, hora m'inchino
Qual per natura è freddo grandemente:
Sì come dice chiaro il Todeschino.
Questo ti giouarà mediocremente.
Se'l mangi dopò cena: come scrisse
Xenocrate, che fù così eccellente.

Par-

Parlando vn giorno con quel grand'Vlisse,
Del Papauero bianco la semenza
Scaccia l'iniqua tosse egli mi disse,
Sana i cattiui Flussi in eccellenza
Preso co'l vin; mà gl'occhi gonfi offende;
Il sonno riconcilla a sufficienza.

Del Papauero.

Li sensi acuti la senape rende
E con facilità fà starnutare;
Pitagora però lo seme intende,
Questo Dottor la suol molto lodare,
Purche sia sempre parcamente presa:
Con gran valor le flemme suol purgare.

Della Senape.

Lo Ginepro ti dà con poca spesa
Sicurissime bacche; con le quali
Medicina puol far di grand'impresa.
Che se per sorte tossichi mortali
Haurà per sua disgratia alcun gustato;
Con esse puoi leuargli tutt'i mali.

Delle Bacche di Ginepro.

Hor hor quelle di Lauro hò ritrouato
[Dico le bacche] quali son potenti
Per il petto tener mondificato,
Co'l vin beuute, dicon gli Eccellenti,
Rompon la pietra; poi per prouocare
Li mestrui, sempre son conuenienti.

Delle bacche di Lauro.

In somma non si può giammai pensare,
Quel, che ad ogn'hora possa intrauenire:
Egli vn grand'huomo chi sà indouinare.
Hor che la Musa mia volea seguire,
E m'infondeua adesso buona vena,
Chiamato son; però bisò finire.
Voleuo seguitar la cantilena,
Trattando d'herbe con gusto, e piacere:
Sin che sonaua l'hora de la cena.
Mà mi bisogna andar, ch'egli è'l douere.

CAPITOLO QVARTO.

Horsù Ortolano, mò che ſtai à fare?
Portami vn faſcio d'herbe [ſe ti piace]
Che di ciaſcuna hor hor voglio trattare.
In gradi doi, ſe l'hiſtoria è verace,
La Menta è calda, e ſecca, & è rimedio
Per lo ſtomaco languido efficace.
Se'l latte entro le mamme ſtà in aſſedio,
Ch'vſcir non vuol, metti la menta ſopra
Che ben preſto vſcirà ſenz'alcun tedio.
Contra tutt'i veneni vſa, & adopra
La buona Ruta; perche Mitridate
Scriue, che ſempre fà mirabil'opra.
Inteſi vn giorno dal gran Mecenate,
Che per le febri è buona medicina;
A i nerui apporta grand'vtilitate.
E poi per gl'occhi lei coſa diuina,
Maſſime à loſchi, & à chi poco vede;
La viſta fà ſottile, e la raffina.
L'Eſtate, e Primauera i'hò gran fede
A la lattuga; e sò certo ch'è buona
Per lo ſtomaco, più che non ſi crede.
Sopra Venere lei ſi fà padrona,
Perche gl'è contra; e ſe non puoi cacare,
Del corpo farà andar la tua perſona.
Lo ſuo candido ſeme fà ſognare
Placidi ſogni; e quei che dan trauaglio
Piaceuolmente lui ſol mitigare.
De le molli ſpinaci hor vien il taglio
Per di loro trattar comodamente;
E di lor qualità darti ragguaglio.
Lo primo brodo getta incontinente
Da la fineſtra; perche giouamento
Danno al ſtomaco più gratioſamente.

della Menta.

della Ruta.

della Lattuga.

delle Spinaci.

A Pleu-

A Pleuritici ſon medicamento
Vtile molto, e gli precordi duri
Ammollir ſoglion quaſi in vn momento.

del Caulo Romano.

La Verza, ò'l Roman caulo, s'hai oſcuri
Per caligine gl'occhi, la tua viſta
Purga sì ben; che molto raffiguri.
Mangi molto di queſto l'Alchimiſta
Che'l fumo no'l farà mai addorbire:
Per lubricar è buon ſcriue vn ſofiſta.

de' Capperi.

Li Capperi per quanto hò inteſo à dire
Con la lor foglia, e fior han gran potere
Per aiutar la milza, & ammollire.
Coteſti gran virtù ſogliono hauere:
Sogliono aprir, e preſto medicare
Lo fegato, ch'è chiuſo oltre'l douere.
E con facilità fanno orinare:
De la ueſſica aperta ben la uia
Tenendo ſempre a chi gli ſuol mangiare.

della Boragine.

La Grecia, ch'è uicina a la Turchia
A la Borrana diede un certo nome:
Di cui non trouo l'Etimologia.
Signor te'l uorrei dir, ma non sò come
Proferirtelo, tanto è ſtrauagante:
Melliſophilon credo ſia il ſuo nome.
Plinio, che fù sì buon Filoſofante,
De la Borrana'l ſugo, atteſta, e dice,
Ch'è rimedio per gl'occhi aſſai preſtante.
La caligine lor da la radice
Scaccia, ſe gl'occhi co'l ſugo ſudetto
Tu bagni, & il ueder ronde felice.
Il cuor rallegra aſſai, & è perfetto
Antidoto a li denti la Borrana:
Al fin è buona ſenz'alcun difetto.

della ſaluia.

Beui co'l uin la ſaluia, che riſana
Il fegato, s'è infermo, da ogni male:
Prouoca i menſtrui con uirtù ſoprana.

Chi

Chi è morso con pericolo mortale.
Da qual si vogli Animal venenoso,
Ponga la saluia trita sopra'l male.
Dona la saluia ancor molto riposo
A li popliti infermi, e tremolanti:
E gli porge rimedio assai gratioso.

Della maiorana.

Molti cuochi vi son: ma non sò quanti,
Che molti cibi soglion acconciare
Con maiorana, e riescono galanti.
Suol la matrice questa medicare
Quando, ch'è inferma: & è molto valente,
Da gli intestini il vento per scacciare.

Del serpillo, ò sermollino.

Se sei infermo, debole, e languente
Mangia ne li tuoi cibi lo serpillo:
Ch'è sano, e grato, e gioua gentilmente.
Intesi vn giorno già da mastro Grillo
Che'l sermollino è contra lo dolore
Graue di testa: sò che non vacillo.
Questo medesmo ancora con stupore
Eccita i menstrui, e prouoca l'orina
Scaccia il dolor del corpo con valore.

Della Bettonica.

La Bettonica addosso la mattina
Porta, e la sera, da venen ti guarda:
Plinio c'insegna lui questa dottrina.
Dopò cena mangiata, con gagliarda
Virtù del uentre scaccia i gran dolori:
Sò che l'historia ciò non è bugiarda.

Dell' Artemisia.

L'Artemisia se beui gran ristori
(Se patisci di pietra) ella t'apporta:
Perche la scaccia, e ti leua i martori.
E similmente ancor t'apre la porta
De la vessica, sì che fà orinare,
Per scacciar le seconde è buona scorta.
Suol l'Artemisia i menstrui prouocare:
E se dentro le coscie sia applicata,
La creatura dispersa può scacciare.

E lo

E lo marrobbio vn'herba fortunata :
Perche beuuta sana molti mali
Del petto : quasi tutti in vna fiata.
Più virtù tiene, mà le principali
Son, che la tosse sana, e l'asma ancora :
Così hò trouato scritto in molti annali.
Se partorir non può qualche signora
Prenda'l marrobbio, che senz'alcun fallo
Felicemente il parto vscirà fuora.
E le seconde ancor senz'interuallo
Suol iscacciar, e al morbo regio gioua :
Questo mi disse vn huom di Portogallo.
Vn buon Ciroico poi mi diede noua
Che le ferite, e piaghe egli mondifica,
Questo (diss'egli) sò per certa proua.
La Porcellana (come ben testifica
Chi è dotto in medicina, & eccellente)
Se stupidi hai li denti, gli viuifica.
Mangia cotesta, che t'offende niente
Il gran feruor del Sol (parlo l'Estate)
Sì come Plinio afferma certamente,
Quest'herba tien vn'altra qualitade,
Ch'al stomaco cioè molto è contraria
Così vn giorno mi disse Mecenate.
Tiene l'Assentio potestà plenaria,
Terribili dolori per sanare :
Questo non vsa l'arte coquinaria.
La nausea, & il fastidio suol leuare
L'assentio, e sana ancora la squinantia ;
Se non mi credi tù lo puoi prouare.
Se'l beui il color giallo leua vita :
Gioua al stomaco assai, ch'è rilasciato ;
Che lo rafferma, e gli dà vigoria.
L'Aneto per la vista è molto ingrato,
Perche gli nuoce se lo beui spesso :
Così in vn buon autor hò ritrouato.

del marrobbio.

della porcellana.

dell'Assentio.

dell' Aneto.

Al ſeme genital vieta l'egreſſo,
Nè laſcia generar, & è contrario
Al ventre; come hò letto adeſs'adeſſo;
Parlando inſieme vn dì co'l Dottor Mario;
L'vlcere diſſe del membro virile
Riſanar bene ſuol per l'ordinario.
E di più ancor con modo aſſai gentile
Fà far del latte aſſai a la nutrice;
Più, che Capra di Maggio, ouer d'Aprile.
E di Venere gran fomentatrice
La Rucchetta, la qual ben maſticata
Scaccia la toſſe; come'l teſto dice.
Queſta ne i cibi rieſce molto grata
Mentre condir ti degni ò maſtro Cuoco
Le viuande con lei per la brigata.
Horsù bisò finir coteſto gioco;
A cena dice la maſſara mia,
Che la mineſtra hò già tolta dal fuoco;
E ſi và raffreddando tuttauia.

della Ruchetta.

CAPITOLO QVINTO.

SIgnor gli è giorno, e non poſſo ſuegliarmi;
Farei, credo, a dormir co'l capezzale;
Hò poca voglia di componer carmi.
Mà s'hò da dir il vero, lo boccale
Alzai più del douer certo hierſera;
E me n'accorgo ancor da l'orinale.
Se ſi diſtribuiſſe con ſtadera
A peſo il ſonno a tutti giuſtamente;
E ogn'vn haueſſe la ſua parte intera.
Quanti, ch'adeſſo dormon poco, ò niente
Amanti ſchiaui, ſerui, cortigiani,
Che dormiriano ſaporoſamente.

Il Rauanello è poco buon a ſani
Perch'è nociuo al capo, à gli occhi, à' denti
E cibo da facchini, e da villani.
Cauſa nel corpo aſſai brontolamenti
Che ſan poco da buon; e nel ventricolo
Fà nauſea tal, sì che tù ti lamenti.
Di veneni mortal leua'l pericolo,
Si può appena padir, e fà padire;
In queſto sì mi par, ch'ei ſia ridicolo.
La Rapa è calda, come inteſi a dire
Da vn valente fachin, e diſſe ancora,
Con brodi graſſi tù la dei condire.
Per iſmaltirla và dunque lauora,
Se nò brontolamenti in la tua panza
T'apporta con dolori quaſi ogn'hora.
Suole la Rapa aiutar a baſtanza
Vn corpo graue, pigro, e carnaciuto,
Scriue'l Todeſco, c'hà queſta poſſanza.
Ch'à Flemmatici diano grand'aiuto
Le cipolle, conferma il gran Galeno,
Mà a colerici dan crudel tributo.
Se tù le mangi ſei ſicuro almeno
Che ti fanno dormir; e a tremolanti
Membri donano forza, e vigor pieno.
Di virtù l'aglio porta molti vanti,
Quai tanti ſon, che non sò dirne alcuno,
Pur quattro, ò ſei ne ſcieglierò di tanti.
Se la mattina il mangiarai digiuno;
Nè l'acqua, ò l'aria, che ſia peſtilente
Nuocer ti può, nè toſſico veruno.
Mà ſe lo cuoci ſana brauamente
Molte querele, e mali del Polmone;
A gli idropici gioua grandemente.
E perche l'aglio fà la ſpiratione
Del fiato puzzolente, e aſſai cattiua;
Ti dò vn rimedio di gran perfettione.

del Rauanello.

della Rapa.

delle cipolle.

dell'aglio.

Non

Non ti sia dunque la radice schiua
De la Bieta mangiar [parlo rostita]
Perche di quel fetor il fiato priua.

Del tartufo.

Le Tartufole porgon grand'aita
A l'huomo, al quale Venere diletta:
Per lo stomaco san buona riuscita.
Con pepe in copia son buona ricetta
Per far buon sangue, e per condur il chimo
Di gran bontà, di qualità perfetta.

Del Fungo.

Il Fungo è della terra lepra, e limo
Sangue corrotto fà, & è febroso;
Ma tutt'i uizi suoi io non esprimo.
Egli è ben cibo ghiotto, e da goloso,
Mà de l'orina lui chiude la uia;
Sì sà, che di uenen è sospettoso.

De' legumi.

Io t'assicuro certo in fede mia,
Che li legumi son tutti ventosi:
Pur senza scorza passan tuttauia.

Delle Faue.

Humori grossi assai, e fastidiosi
Fanno le faue, e tù non ne mangiare
Se brami di non far sogni noiosi.

De i ceci.

Li Ceci senza scorza puoi usare,
Che buoni son per sani, & ammalati,
Mi duol, che soglion Venere eccitare.
Al Fegato li ceci sono grati
Et a la milza ancor, e a la uessica;
Perche tengono aperti i lor meati.

Della lente:

Maninconici humori la nemica
Lente ti dà: li nerui anco indurisce;
Questa è buon cibo per chi s'affatica.

Del lupino.

Lo Fegato assai pien presto ammollisce
Il Lupino, e li uermi fà morire;
Le reni offese lui certo guarisce.

Del Riso.

Con mandorle patron usa condire
(Cioè co'l latte) il Riso, e ti fò certo,
Che cibo san, da gran Signor, da Sire.

Par-

Parlando vn dì con vn villan esperto
(Mi disse) il miglio caro mio Signore
E cibo vile, & è di poco merto.

Del miglio.

Ei suole generar cattiuo humore
Maniconico assai, però lasciare
A noi villani il miglio à tutte l'hore.

Oribasio, che fù in tanta amistate
Sempre co'l gran Giuliano Imperatore,
Tiene la vena in poca grauitate:

Della vena.

Perche per tutti la bandisce, fuore
Che per color, li quali viuon male:
E che viuono appena di sudore.

Del Latte.

Il Latte fù nemico capitale
Sempre del capo (come leggo, e scriuo)
In somma non è buon in generale.

A li febrosi egli è molto nociuo:
Quel di capra è miglior: e'l Pecorino
Mangiar dopò di quel non ti sia schiuo.

Molt'altri sono, come l'Asinino,
Mà non sono ne l'vso del mangiare:
E buon dopò la Pecora il vaccino.

Dal latte lo Butiro puoi cauare
Il qual (quando, ch'è fresco) è molto grato:
Ogni cibo con lui si può acconciare.

Del butiro.

S'hai lo tuo ventre troppo lubriato,
Inanti pasto mangia lo formaggio
Ch'al flusso presto t' haue rimediato,

Del cascio.

Mà se del ventre si ritroua'l uiaggio
Serrato, e chiuso, dopò le uiuande
Il cascio mangiarai con buon coraggio:

Per far ben digerir hà virtù grande.
Del stomaco (li cibi] già nel fondo.
Serra, e sigilla'l cascio in quelle bande.

Lo cascio fresco ti fà grosso, e tondo:
Il uecchio ti smagrisce. e tutti doi
Son per il petto cibi di gran pondo.

Se'l

Se'l stomaco non tien li cibi tuoi,
O s'egli langue, ouer non hà appetenza
Il cascio a l'hor mangiar sicuro puoi,
Perche'l stomaco torna a l'obbedienza;
Se ben al fin in fatti egli è contrario
Al petto, al capo; io'l sò per esperienza.

del Sale.

Il sale (al certo) tien luoco primario
Trà tutt'i condimenti, il qual honora
La mensa di ciascun per ordinario.
Tutti li cibi il sal certo assapora,
Niuna viuanda è buona senza sale.
Per far il sale, ò quanto si lauora!

dell'Oglio d'Oliue.

Senz'oglio la lattuga sà di male.
Parlo de l'oglio buon, oglio d'oliue,
Qual per lenir lo stomaco è reale.

del Mele.

Il Mel è molto buon per le gengiue,
Ma lo miglior è quel di color d'oro;
Così il nostro Dottor insegna, e scriue;
E molto buon, e gioua anco a coloro,
C'han lo stomaco freddo, ouer il petto;
Ne nasce assai colà nel terren Moro.

delle Vuoua.

L'ouo vuol esser picciolo, e longhetto
Nato di fresco, com'insegna'l Prete,
Questo sì fatto è buon, anzi perfetto.
Le tenerine dan ristoro, e quiete
Al petto, in acqua sparse, ò pur da bere;
Prouatele ancor voi, se no'l credete.
Per la tosse sanar han gran potere
Dico le molli, ma non già le dure,
Nè le stantie, che son da mulattiere.
Horsù gli è notte, e già vedo d'oscure
Tenebre ricoprirsi il seren cielo,
Pien di lucide stelle, chiare, e pure.
Vedo la Musa, che si spoglia'l uelo
Per girsene a dormir; perciò fò ponto;
Dimani tratteremo poi del melo.
Trà tanto con il Cuoco vuò far conto.

CAPITOLO SESTO.

CAro patrone gl'è venùto il giorno,
In cui debbo trattar del Pomo,ò Melo;
E dopo de le Pera cotte in forno.
Di cuor dunque t'auuiso,e con buon zelo
Come le mele fanno sempre male
A i nerui; hor hor il resto ti riuelo.
Al ventre son nocine,e'l mio Spetiale
Di ciò fà fede: mà poi brùstolate
Rimedio per il cuor sono essentiale.
Tengon le Pera questa qualitate,
Che soluono lo ventre quando è pieno;
S'è voto lo ristringono immediate.
Dolor di fianchi fan (teste Galeno)
Dopò di loro ber certo bisogna:
Le cotte in forno gustano da seno.
Soluono il ventre (ciò non è menzogna)
Le Persiche: le quali con la scorza
Sono miglior, mi disse vn da Bologna.
La Persica per certo ancora smorza
Del stomaco l'ardor,che ti trauaglia:
E per refrigerarlo hà molta forza.
Oro, ò gemma non c'è che tanto vaglia,
Quanto vaglion le Prugne Damaschine;
Coteste non son frutte da canaglia.
Con esse si fan buone medicine
Per lubricar il ventre troppo duro:
Son frutta buone, sane: e peregrine.
Inanti pasto voglion al sicuro
Esser mangiate le Susine tutte:
Cosi insegnaua quel grand'Epicuro.
In somma le susine,ò belle,ò brutte,
Buone,ò cattiue, tutte (Signor caro)
Per lubricare credo sian produtte.

delle Mele,ò Pomi.

Delle Pera.

delle Persiche.

delle Susine.

delle ciregie. Mà le Ciregie, c'hanno de l'amaro,
Ouer del brusco, e cotte ben dal Sole
Lo stomaco per sempre confortaro.
Per abbreuiarla con poche parole
Marasche, e verle sono le migliori;
Così si legge nelle buone scole.

del Fico. Vari sono del Fico li sapori;
Li ben maturi sogliono purgare
Per via di flusso, varietà d'humori.
Li fichi secchi s'vsarai mangiare
Insieme con le noci sono grati,
A questo modo non ti fan cacare.

del cotogno. Tra li postpasti buoni, e delicati
Lo Cotogno confetto molto gioua.
Tien nel stomaco i cibi sugellati.
E se co'l miel condito si ritroua
Dopò pasto mangiato il ventre serra:
Chi non lo crede può farne la proua.

della Nocciola. Al capo la Nocciola suol far guerra
E d'assai graue, e tarda digestione:
Saria pur ben gettarle tutte a terra.
Quelle, che nascon da settentrione
O in luoco, che per altro ombroso sia;
Sono cattiue senza paragone.

del corbezzolo. della sorba, e della Nespola. Se la Nespola, e sorba in compagnia
Co'l Corbezzo lo mangiarai digiuno:
Ti lubricano'l ventre tuttauia.

delle mādorle. Mandorle di doi sorti sà ciascuno
Si trouano, ch'io'l sò, dolci, & amare;
Queste son aspre, e non le vuol veruno.
Mà son le dolci saporite, e care
Calide ancor, e danno gran conforto
Al stomaco, per cui son molto rare.

del Pinocchio. Se biasmi lo Pinocchio, hai un gran torto,
Ch'è di sostantia buono, e delicato
Ne mangiarei, s'io fossi semimorto.

Per gli inteſtini, e i nerui è molto grato,
Rompe, e diſpaccia fuor la pietra roſſa;
Tien lo ſtimol di Venere eccitato.

Contra tutt'i veneni tien gran poſſa
La noce, ch'è contraria a lo Polmone,
Se molto l'vſi fà venir la toſſa.

della Noce.

Introna'l capo, che par vn pallone
Troppo mangiata; e la lingua feriſce;
Queſto l'inteſi già da Cicerone.

Contra del capo, e ventre inſuperbiſce
La calida caſtagna; che la fame
De Montanari Zotichi guariſce.

della caſtagna.

Tien il melo granato vno Reame
Di pretioſi Rubini nel ſuo ventre;
Coperti da vn bianchiſſimo velame.

del melo granato.

Il bruſco a lo Polmone nuoce, mentre
Lo dolce per contrario ſuol giouare
A lo medeſmo; coſi hò letto ſempre.

Dion, che'l dolce ſuol far vomitare.
Humido, e caldo queſto tien l'humore;
E freddo, e ſecco il bruſco ſenza pare.

L'vua mi diſſe un buon Agricoltore,
Acciò che'l corpo non empia di uento;
Del ſole ſtia doi giorni al gran calore.

dell'vua.

La nera certo è di più godimento,
Coteſto inteſi già da un uillano,
Co'l qual mi ritrouai a parlamento.

La Paſſetina uien a man'à mano,
La qual per certo'l Fegato conſola;
Queſta ſuol ſgrauar ben il uentre, e l'ano.

dell'vua paſſa.

Son le Prugne ſeluaggie aſpre a la gola,
Son frede aſſai, e ſtringon le mammelle;
Vietan la nauſea, ſcriue ſier Marcuola.

delle Suſine ſeluatiche.

Le melarancie frutte coſi belle
D'odor ſoaue, e di mezo ſapore,
E dolci, e bruſche ſi ritrouan quelle.

delle Melarancie.

Scriue in vn certo libro vn Pescatore
Che sono grate al petto, e dan conforto
Quelle, che dolce tengon lo liquore. (to

del modo di bere.

Chi vuol, che si stia vn pezzo a dirgli è mor-
(Cioè viuer assai bea poco, e spesso;
Che di salute gl'è sempre nel porto.

A pasto però parlo, e niun eccesso
Nel vin si faccia; perche'l troppo bere
Mette la sanità in gran compromesso.

Il moderato ber (ti fò sapere)
Ch'aiuta'l cuor, & apporta allegrezza;
Oltre, ch'è cosa da ver Caualiere.

del Vino rosso.

Il vino rosso è di maggior franchezza,
E di più vtilità d'ogn'altro vino;
Questo ber puoi con maggior sicurezza.

del Vino bianco.

Dopò di lui il bianco è gallantino
Mà sia ben chiaro, e beuasi l'estate;
Così m'hà detto vn buon Architriclino.

del Vino forte, ò guasto.

Il vino forte, ò ch'altra qualitate
Habbia cattiua in qual si vogli via;
Lo ventricolo guasta in veritate.

E se labile troppo ancora sia,
Ai buoni sensi porta gran rouina;
Non haue alcun vigor, nè gagliardia.

Il mosto.

Il mosto sempre suol vietar l'orina;
Corrompe, e guasta lo fegato sano:
Ti fà cacar la sera, e la mattina.

del bere acqua cruda.

Dal beuer acqua cruda stà lontano,
Che l'acque crude tutte son nociue;
Beua cotesta il pouero uillano.

Il gran Seneca nostro appunto scriue,
Che sangue crudo fà, lo uentre offende;
E buona per lauarsi le gengiue.

del Vino bianco, e dolce.

Del uino bianco dolce assai s'estende
La virtù grande, c'haue di nudrire:
Poco altro poi di bon credo ti rende.

Suol

Suol il fegato ſempre circuire
L'inonda, lo trauaglia, e periglioſo
E per la gola, come intendo a dire.
Io sò, ch'effetto fà miracoloſo
Il vin co'l Ramerino preparato
A tiſici, per quali è valoroſo.
E di più ancor hò ſempre ritrouato,
Ch'è molto buon per confortar la viſta:
Ogni veneno tiene diſcacciato.
Chi con il vino la Botrana miſta
Hà preparato, la paſſion del cuore
Gli leua preſto quaſi a l'improuiſta.
Dona letitia, e ſcaccia lo furore
De i furibondi; e i pazzarelli ſana:
Egli è cordiale, & è di gran valore.
Mà'l vino poi con l'enula campana
Ch'è preparato prouoca l'orina;
Io'l sò, che me l'hà detto vn'Ortolana.
Contra la toſſe è buona medicina,
Perche la ſana, e gioua molto al petto;
Coteſto è buono per chi ſtà in cucina.
Il Vino con l'Iſopo buon'effetto
Al petto fà; perche lo netta, e cura:
Per ſanar lo catarro egli è perfetto.
Acconcia'l vino con la ſaluia pura,
Che del Fegato gioua a molti mali;
Per prouocar i menſtrui tien procura.
Si troua ſcritto ne gl' antichi annali,
Che tutto'l vin con herbe perparato,
Si deue vſar con modi tali, e quali.
Se a ventre voto il beui hai medicato
Al fegato, a le reni: e dopo paſto
Chi'l beue, al capo ſempre gl'hà giouato.
Mà per fuggir al fin qualche contraſto,
Che con la muſa mi poteſſi hauere:
A l'Aſinello vuò leuar il baſto.
Che di far pauſa parmi ſia'l douere.

del vino con il Ramerino.

del vino cō la Borrana.

del vino con l'Enula campana.

del vino con l'Iſopo.

del vino con la ſaluia.

CAPITOLO SETTIMO.

IL biondo Apollo, qual cortese Nume
Sino nel proprio letto gli è venuto?
A risuegliarmi, & à portarmi lume.
Che fai; mi dice: leuati cornuto,
L'hora lungi non è del desinare;
E tù stai quì a giacer come perduto.
Anco la musa staua ad aspettare,
Ch'io mi suegliassi; come più ciuile
Non volendomi'l sonno disturbare,
Son dunque pronto musa mia gentile
Scriuer ciò, che tù vuoi ò bene, ò male;
E seguir sempre il tuo gratioso stile.

del Moto, e quiete terza cosa non naturale.

Il Moto, e quiete è la non naturale
Cosa, che'l terzo luoco in ordin tiene;
Tratterò di cotesto in generale,
Il sano deue con prudentia bene
Ordinar del suo corpo l'esercitio,
E lo riposo come si conuiene.

Vtilità dell' esercitio.

Si sà, che'l moto fatto con giuditio
A tempo, e luoco moderatamente
Gioua; mà non s'è fatto per capriccio.
Il calor naturale grandemente
Rallegra; e giunge forze a la persona
Quel moto, che vien fatto gentilmente.

Tempi del caminare, e del riposare.

Inanti il cibo dunque a la pedona
E buono caminar, ma non in fretta;
Dopò'l mangiar la quiete è cosa buona.

L'estate, e'l verno come si dè far esercitio.

Quando, che Phebo corre ad istaffetta
Sopra'l forte Leon, ch'è longo il giorno;
Muouersi dopò cena è cosa retta.
Mà quando egli caualca Capricorno,
Che i breui giorni son gli è buona cosa
Dopò la cena al fuoco far soggiorno.

Quel

Quel la cui fama è tanto gloriosa,
Ouidio di Sulmona, il gran Nasone
Di questo parla ben in uersi, e'n prosa.
Dice questo ualente praticone,
Che l'Ocio guasta'l corpo, e impoltronisce;
E fà diuenir l'huom un pecorone,
E questo con essempio gli asserisce,
Perche ben presto si fà pestilente
L'acqua, che non si moue, e si marcisce.
La quiete, e lo riposo grandemente
Accresce forze, e a lassi membri gioua;
Chi non hà requie, non è permanente.
Il sonno, e la Vigilia l'Autor troua,
La quarta cosa, ch'è non naturale:
D'essa cantar la musa hora si proua,
Che de la sanità nel capitale
Star sempre vuol, fuga'l troppo dormire:
Che'l dormir troppo causa molto male.
Sett'hore di dormir, credi al mio dire,
Bastan del certo; perche gli è potente,
La mente, e'l corpo molto inuigorire.
Mà lo sonno più lungo certamente
Aggraua'l corpo di poltroneria:
Moltiplica'l catarro grandemente.
Rende anco humidità cattiua, e ria
A lo ceruello il troppo sdormacchiare:
Credilo pure, che non è follia,
Il sonno all'hora si può prolungare,
Quando non puoi smaltir i cibi presi:
E'l stomaco perciò senti aggrauare.
Molti anni son, che da vn'amico intesi,
Ch'è pessimo'l dormir prono, e supino:
Dormi pur sù la destra gli anni, e i mesi.
Hò conosciuto vn vecchio contadino
Che mi diceua Signor non dormire
A ventro voto, e me'l disse in latino.

danni del l'Ocio.

Effetti del riposo.

del sonno, e della vigilia quarta cosa nõ naturale.

danno del troppo dormire.

Quanto si deue dormire.

Quãndo si può allungar il sonno.

del modo di dormire.

Non si deue dormir a vacuo, nè a pieno ventre.

Attonito restai sentendo dire
In buon latin cotesto da vn Villano:
La causa poi da lui volsi sentire.
Subito mi rispose, non è sano
In modo alcuno il dormir com'hò detto:
Vdite la ragion, non parlo in vano.
Guasta le buone forze, e nuoce al petto,
Offende ancora tutta la persona:
Non dormite, così, ve'l dico schietto.
Quel sdormacchiare poi a la carlona
A pancia piena causa frenesia:
E d'altri mali apporta vna corona.

Chi può dormir assai, e chi poco.

A l'huomo grasso rende vigoria
Il dormir poco, ma chi è magro, asciutto
Lo sonno prolungar certo douria.

danno del sonno dopò il cibo, e meridiano.

Subito dopò'l cibo è molto brutto
Il correr a dormir: percioche aggraua
Il capo, e di cattaro l'empie tutto.
Lo sonno meridiano è cosa praua,
Se voi star sano sappilo scansare:
Questo imparai quand'ero in studio a Paua.
Però sìcome suol danni apportare
Il dormir troppo, così certo ancora
Gran nocumenti fà'l troppo vegliare.
Nel mezo dunque la virtù dimora:
Tenir il mezo è cosa da prudente
Di qual si voglia cosa dentro, e fuora,

della Repletione, e vacuità quinta cosa non naturale.

Mà per parlar ancor latinamente,
Repletio, & Inanitio è altra cosa
Quinta non naturale certamente,
Di questa parlarei pur bene in prosa,
Per cui s'intende vna gran Repletione,
E debolezza, ò Vacuità noiosa.
Quando hà passato il segno del Leone
Con quello de la Vergine celeste
Là sù nel Cielo quel gran Lanternone:

Quando

Quando in la Libra passa egli le feste:
E detta Libra poi la notte, e'l giorno
Aggiusta l'hore proprio con le feste.
Ancora quando a noi è di ritorno
La Rondine, e fà l nido sotto i traui:
Per far l'Estate trà di noi soggiorno.
All'hor è tempo da soldati braui
Il sangue da le vene far andare:
E dal ventre scacciar gli humori praui.
Che l'uno, e l'altro suol molto giouare,
E se ui son mal generati humori,
Fà che il corpo non posson superare.
E per fuggir in tutto li rancori
Si deue hauer risguardo a i membri, al sito,
Et a la forma: se non uuoi dolori.
Perche ogni membro hà certo, e proprio rito
Che s'ogn'uno sarà co'l suo curato,
Ei gode, e si rallegra in infinito.
Gioisce il Cuore, s'ei uien solleuato
Co'l uomito l'Estate, e non l'Inuerno:
Perche'l petto sia san robusto, intatto.
Lo Fegato da seno, e non da scherno
Si purga uolontieri per l'orina:
Così c'insegna un buon'Autor moderno.
Mà un'altro Dottor uecchio in medicina
Scriue, ch'apporta maggior giouamento:
Il Fegato purgar per l'intestina.
Riceue lo ceruello gran contento
Pel naso, se si purga, ò pel palato:
Questo l'intesi da vn Fachin di Trento.
Il Petto con la tosse uien curato:
E lo Polmone pel sputo leggiero
A bastanza signor, resta purgato.
Co'l ferro, e fuoco per man di Barbiero
Fia ben scacciar il chimo per la Cute;
Quando, che di curarlo sia mestiero.

Quando si deue salassare, e pigliar Medicina.

Modo di purgar il cuore.

Modo di purgar il Fegato.

Come si purga lo ceruello.

Come si purgano il petto, & il polmone.

Per curar il Chimo.

Che cosa sia il Chimo.

Il chimo è vn sangue, c'hà poca virtute:
Trà carne, e pelle fà sua residenza;
Dal Fegato è prodotto per salute.

del non ritener il vento.

Al vento, ch'vscir vuole, resistenza
Non far alcuna: perche molto male
T'apporta, se'l trattieni con violenza.

del coito.

Questo nostro Dottor Medicinale
Tratta del Coito assai diffusamente;
Mà del suo dir non faccio capitale.
Prima perche non mi par conueniente
Al stato mio parlar di tal affare;
Nè mi douria passar mai per la mente,
Poi perche sò, ch'egli è proprio pestare
Acqua chiara in Mortaio: se si vuole,
Al Volgo di cotésto ragionare.

doue consiste la virtù di tutte le cose.

Basta ben dir, scortando le parole,
Che d'ogni cosa il mezo è la virtute;
Così s'impara nelle buone scole,
Chi vuol in capital star di salute
Tutte le cose moderatamente
Vsi; che viuerà più di Margute.

delli bagni.

Li Zolfarati bagni grandemente
A corpi, e membri infermi danno aiuto;
Chi è sano de'fuggirli omninamente:

Come si deue pigliar il bagno.

Il grasso a ventre voto maggior frutto
(Se piglia'l bagno] caua, vuol l'Autore,
E'l magro à ventre pieno hà più costrutto.
Scriue, che'l bagno aiuta lo calore
[Natural dico] se tepido sia:
No'l pigliar freddo, che faresti errore.
La natura sagace tuttauia
C'hà prouisto, e prouede ad ogni male:
Il tutto regge con gran maestria.
Quando, che'l corpo sia ridotto à tale,
Che far non possi moto, hà ritrouato
Vn rimedio costei molt'essentiale.

Che

Che in luoco d'essercitio a l'ammalato
 Le freghe, ò fregagioni ella hà prouisto
 Per vn rimedio sano, e delicato.
D'acutezza li sensi grand'acquisto
 Per dette freghe fanno certamente;
 Cotesto afferma quel gran Trimegisto.
A'membri lassi, e stanchi grandemente
 Donano forze: e'l calor naturale
 Le freghe fanno crescer gentilmente.
Trattar de gli Accidenti non fia male
 De l'animo: li quali son la sesta
 Cosa detta da noi non naturale.
Hesiodo Poeta, come attesta
 Il nostro Autor, arriuò a gran vecchiezza:
 Mà lo suo fin fù poi tragedia mesta.
Se dunque brami così gran longhezza
 D'anni toccar: dei sempre procurare
 La vita tua passar con allegrezza.
Trà scherzi, e burle, e rider, conseruare
 Tù deui in suoni, in canti, & in delitie;
 E mille giochi, e spassi dei trattare.
Di Gaudi, di contenti, e di letitie
 L'animo pascer dei da buon compagno:
 Signor fuggi per sempre le mestitie,
Perche da la tristitia niun guadagno
 Riceuer può la vita: anzi, che spesso
 Vccide l'ira l'huom senza sparagno.
Intendi bene, che ti parlo espresso,
 Scaccia le cure graui, e non volere,
 Col troppo specular dar nell'eccesso.
Gl'alti negotii non voler sapere,
 E gli fastidi, e le intricate liti
 Lascia, se viuer vuoi quanto quel Sere.
Li Versi del Todesco son forniti:
 E però non occorre più, ch'io scriua:
 Và dunque troua Musa, altri partiti.

delle Freghe.

Effetti delle freghe.

de gli accidēti del dell' animo sesta, & vltima cosa non naturale.

Rimedi per star sano, e viuer assai.

Perche vn Fagiolo cade ne la Piua ;
Che gli fà'l ſuono rocco , e ſtridolente
Dico da ſeno non è mia inuentiua .
Signor ti laſcio ; viui allegramente .

FINE

DISCORSI DELLA VITA SOBRIA

DEL SIGNOR

LVIGI CORNARO

Ne' quali con l'essempio di se stesso dimostra con quai mezi possa l'huomo conseruarsi sano insin'all'ultima vecchiezza.

IN VENETIA, M. DC. LX. VI.

Per Gio: Pietro Brigonci,

CON LICENZA DE' SVPERIORI.

TRATTATO DELLA VITA SOBRIA,

Del Signor Luigi Cornaro.

CERTA cosa è, che l'uso ne gli huomini col tempo si conuerte in natura, sforzandogli ad usare quello, che s'usa, sia bene ò male. Parimente uediamo in molte cose hauer la usanza più forza, che la ragione: che questo non si può negare: anzi bene spesso si uede, che usando un buono, e pratticando con vn cattiuo: di buono, ch'era, si fà cattiuo. Si uede ancora il contrario, cioè, che sì come facilmente la buona usanza in ria si conuerte, così ancora la ria ritorna in buona: perche poi uediamo, che questo maluagio, che prima era buono, pratticherà con un buono, e lo ritornerà buono, e ciò non procede se non per la forza dell'uso, la quale è ueramente grande. Ilche uedendo io, che per esser lui di tal possanza, si sono introdotti in questa nostra Italia da non molto tẽpo in quà, anzi alla mia etade, trè mali costumi. Il primo è l'adulatione, & le cerimonie. L'altro il viuer secõdo l'opinion Lutherana, che pur da alcuni si pone a gran torto in vso. Il terzo la crapula; i quali trè vitii, anzi mostri crudeli della vita humana, hãno tolto a'nostri tẽpi a deprimere la sincerità del viuer ciuile, la religione dell'anima, e la sani-

tà del corpo: hò deliberato di trattar di questa vltima, e di dimostrar, ch'è abuso, per leuarla, se si può: che quanto al-l'opinioni Lutherane, & al terzo, che è l'adulatione, son certo, che tosto qualche gẽtile spirito torrà il carico di biasimarle, e leuarle dal Mondo: così spero prima, ch'io mora veder leuati, & estinti questi trè abusi d'Italia, e lei ridotta à suoi primi belli, e sauii costumi. Venendo dunque à quello, di che mi hò proposto di parlare; circa la crapula, dico, ch'è mala cosa, ch'ella habbia spenta la vita sobria, e sì grandemente sottomessa. Che se ben da ogn'vno si sà, che la crapula procede dal vitio della gola, e la vita sobria dalla virtù della cõtinenza, nientedimeno è sentita la crapula per cosa virtuosa, & honoreuole, e la vita sobria dishonoreuole, e da huomo auaro: e tutto procede dalla forza dell'vso introdotta dal senso, edall'appetito, i quali hanno tanto adescati, & inebriati gl'huomini, che lasciata la buona via, si sono dati a seguir la peggiore; la quale gli conduce, che non se ne aueggono, à strane, e mortalissime infermità, inuecchiandouisi; che auanti, che peruenghino all'età di quarant'anni, sono decrepiti; all'opposito di quello, che faceua la vita sobria, che gli teneua prosperosi negl'ottãta ancora, prima, che fosse discacciata da questa mortifera crapula. O misera, & infelice Italia, nõ te n'auedi, che la crapula t'ammazza ogn'anno tante persone, che tante non ne potrebbono morire al tẽpo di grauissime pestilenze, nè di ferro, ò di fuoco in molti fatti d'arme; che fatti d'armi sono i suoi veramẽte dishonesti banchetti, che s'vsano, i quali sono sì grãdi, e sì intolerabili, che le tauole non si possono far sì capaci, che vi sia luogo, per l'infinite viuãde, che sopra vi si portano, onde bisogna metter i piatti l'vno sopra l'altro in mõte: e chi potrebbe mai viuer con tai cõtrarii, e disordini? Proueggasi per l'amor di Dio, che son certo, che alla maestà sua non sia vitio, che più dispiaccia di questo: Discaccisi questa nuoua morte, anzi non mai più sentita pestilenza, sì come è discacciato il morbo, che oue altre fiate faceua tanti danni, hor si vede, che

ne fà pochiſſimi, anzi quaſi niuno, per l'vſo buono introdotto dalle buone prouiſioni, che vi è rimedio ancora di diſcacciar queſta crapula, e rimedio tale, che ogn'uno da ſe lo può vſare, viuendo gli huomini ſecondo la ſemplicità della natura, la quale c'inſegna eſſere di poco contenti, tenendo il mezo della ſanta continenza, e quello della diuina ragione, & accoſtumandoſi di non mangiar ſe non ciò, che per neceſſità del viuere biſogna; ſapendo, che quel più è tutto infermità, e morte; e che è diletto ſolo del guſto, il quale paſſa in vn momento, ma lungamente poi dà diſpiacer, e nocumento al corpo; & alla fine l'ammazza inſieme con l'anima. Che hò io veduto morir di queſta peſte in freſca età molti miei amici di belliſſimo intelletto, e di gentil natura, i quali ſe foſſero viui, abbellirebbono il mondo, e con gran mio contento ſarebbono da me goduti, sì come con molto mio dolore, di loro ſon reſtato priuo. Onde per ouuiar a tanto danno per l'auenire, hò deliberato con queſto mio breue diſcorſo far conoſcer, come la crapula è abuſo, e che ſi può leuar facilmente, & introdurre in luogo ſuo la vita ſobria, come già vi era, e ciò voglio far per queſto ancora più volontieri, perche molti giouani di belliſſimo intelletto, conoſcendo, ch'ella è vitio, me n'hanno aſtretto, perche hanno veduto i loro Padri morire in freſca etade, & vedono me in queſta mia vecchia di LXXXI. anno così ſano, e properoſo; onde deſideroſi ancor'eſſi di peruenirui, (perche la natura non ci vieta potere lunghiſſimamente viuere, e perche è in fatti quella etade, nella quale più ſi può eſercitar la prudenza, e con minor contraſto, goder i frutti delle altre virtù, perche all'hora ſi laſcia il ſenſo, & in ſuo luogo ſi dà l'huomo in tutto alla ragione;) mi hanno pregato, ch'io ſia contento dir loro il modo, ch'io hò tenuto per poterui peruenire; & io vedendogli pieni di così honeſto deſiderio, per giouar, & à loro, & à quelli altri inſieme, che vorranno legger queſto mio breue diſcorſo, ne ſcriuerò; dichiarando

quali furono le cause, che m'astrinsero a lasciar la crapula, & accettar la vita sobria; e narrando tutto il modo, ch'io tenni in ciò fare, e dicendo quello, che poi tal buono vso operò in me; onde si conoscerà chiaramente, quanto sia facil cosa à leuar l'abuso della crapula; soggiungerò al fine quanti vtili, e beni si traggono dalla vita sobria.

Dico adunque, che l'infermità di mala sorte, che in me haueuano non solo dato grandissimi principii, ma fatto ancora nō picciolo processo, furono cagione, ch'io lasciassi la crapula, alla quale io era molto dato; sì che per cagion di lei, e della mia mala complessione, che lo stomaco mio è freddissimo, & humidissimo, era caduto in diuerse sorti d'infermità, cioè dolore di stomaco, e spesso di fianco, e principio di gotte, e peggio con vna febricina quasi continua, ma sopra tutto lo stomaco molto disconcio con vna sete perpetua; della quale mala, anzi pessima dispositione; niente altro mi restaua da poter di me sperare, eccetto, che finire per morte i trauagli, e noie della mia vita, tanto lontana dal finire per natura, quanto vicina per disordinata ragion di viuere. Onde ritrouandomi io in così mali termini nel tempo della mia etade; che fù da i XXXV. insino à XL. anni, essendosi fatta ogni sperienza per risanarmi, e niuna cosa giouandomi, à me dissero i Medici, che à miei mali non era se non vna sola medicina, quando io mi uolessi risoluere di usarla, e continuarla patientemente. Questa era la uita sobria, & ordinata, la qual mi soggiunsero, che riteneua grandissima uirtù, e forza, sì come ancora grandissima uirtù, e forza haueua l'altra, che è in tutto à questa contraria, dico la crapula, e la uita disordinata; e che delle lor forze ne poteua io esser chiaro: sì perche per i disordini io era fatto infermo, ancor che non fosse ridotto a tali termini, che la vita ordinata, la qual opera al contrario della disordinata, non me ne potessi del tutto liberare; sì ancora perche si uede in fatto, che tal uita, & ordine conserua

gli

gli huomini di cattiua complessione, e di età decrepita sani, mentre l'osseruano, sì come la sua contraria hà forza d'amalare vno di perfetta complessione, e nella sua più fresca, e forte etade, e ritenerlo per lunghissimo spatio di tempo in tale stato: & ciò per la ragion naturale, la qual vuole, che da contrarie forme di viuere, vengano a prodursi contrarie operationi: imitando in questa ancora l'arte i progressi della Natura: e potendo essa arte correg-ger i vitii, e mancamenti naturali: il che si vede chiaramẽte nell'agricoltura, & altre cose somiglianti: aggiungendomi loro, che s'io all'hora non vsaua tal medicina, che frà pochi mesi ella nō mi potria più giouare: e che in pochi altri me ne morirei. Io, alquale mi dispiaceua assai il morire in così fresca etade, e che mi ritrouaua tormentato dal male continuamente, hauendo vdite queste belle, e naturali ragioni, restai persuaso, che dall'ordine, e dal disordine doueuano per necessità nascer'i sopradetti cōtrarii effetti, & inanimato dalla speranza, deliberai, per non morire, & vscir di tormenti, di darmi al viuer regolatamente. Onde informato da loro del modo, ch' io doueua tenere, intesi, ch'io non haueua nè à mangiare, nè à bere se non de i cibi, e del vino, che si chiamano d'amalato: e dell'vno, e dell'altro in poca quantità. Questo, per dir il vero, mi haueuano commesso ancora per inanzi, ma in quel tempo io, che voleua viuer'à mio modo, ritrouandomi, come dir satio di tai cibi, non restaua di contentarmi, e mangiaua delle cose, che mi piaceuano: similmente sentendomi come arso per il male, non restaua di beuer vini, che mi gustauano, & in gran quantità: e di ciò non diceua cosa alcuna a Medici, sì come fan tutti gl'infermi; Ma poi ch'io hebbi deliberato di esser continente, e ragioneuole, uedendo, che non era difficil cosa, anzi era debito proprio dell'huomo, mi posi di tal maniera a questa sorte di viuere, che mai in cosa alcuna non disordinai, il che facendo, in pochi dì cominciai a conoscer, che tal vita mi giouaua assai: e seguendola, in men d'un'anno

 fui

fui, [e parrà forse incredibile ad alcuno] risanato di ogni mia infermità. Fatto adunque sano, mi posi a considerare la virtù dell'ordine, e dire frà me medesimo, che se l'ordine haueua hauuto forza di vincere tāti mali, quanti erano stati i miei, haurebbe maggiormente forza di conseruarmi nella sanità, e di aiutar la mia mala complessione, e di confortare il molto mio debile stomaco. Però mi posi diligentissimamēte a voler conoscere i cibi, che fossero à mio proposito, e prima deliberai di farne sperienza, se quelli, che al gusto piaceuano, mi giouassero, ò pur mi fossero di nocumento, per conoscere, se quel prouerbio, che io haueua già tenuto per vero, e che verissimo vniuersalmente si crede, che sia, anzi è il fondamento di tutti i sensuali, che seguono i loro appetiti, era in fatto vero, che, dice che quello, che sà buono, nutrisce, e gioua. Il-che facendo, ritrouai, ch'era falso; perche a me il vin brusco, e freddissimo sapeua buono, e così i Meloni, e gl'altri frutti: le Insalate crude, i Pesci, la carne di Porco, le Torte, le Minestre di legumi, i mangiari di pasta, e simili altre viuande, che mi dilettauano sommamente, e pur tutte mi noceuano: così hauendo conosciuto, che tal prouerbio era falso, per falso l'hebbi. Onde fondato sopra l'esperienza, lasciai la qualità di tali cibi, e di tali vini, & il ber freddo, & elessi vino appropriato allo stomaco mio, beuendone quella quantità, che conosceua, che con facilità poteua smaltire. Il simile feci de i cibi, così nella loro qualità, come nella quantità ancora, auezzādomi a fare, che l'appetito mio nō si satiasse mai di mangiare, e di bere: ma tale si partisse da tauola, che potesse ancora mangiare, e bere; seguendo in ciò quel detto, che dice, che il non satiarsi di cibi è vno studio di sanità, e così leuandomi per queste cagioni dalla crapula, e disordini, mi diedi alla vita sobria, e regolata, la quale operò in me prima quello, ch'io hò detto di sopra, cioè, che in meno d'vn'anno fui liberato da tutti i mali, che haueuano fatto così gran principio in me, anzi come hò detto tanto progresso,

gresso, ch'erano fatti quasi incurabili. Operò ancora questo altro buon'effetto, che poi non mi ammalai più come soleua ogni anno mētre io seguitai l'altro modo di uiuere, ch'era secondo il senso, che io non mi ammalassi di febre molto strana, la qual mi condusse alcune volte insino a morte. Da questo adunque ancora mi liberai, e ne diuenni sanissimo, come sempre da quel tempo insino a quest'hora sono stato, e non per altra cagione, se non perche non hò mancato mai dell'ordine: il quale hà operato cō la sua infinita virtù, che il cibo, che hò sempre mā-giato, & il vino, che hò beuuto, essendo tali quali si conuengono alla mia complessione, & in quantità quanto si conuiene, come hanno lasciata la lor virtù al corpo, se ne sono vsciti senza difficoltà, non hauendo prima generato in me alcun cattiuo humore. Ond'io seguendo tal modo, sono stato sempre, e mi ritrouo hora, come hò già detto (Dio gratia) sanissimo: vero è, che oltra li dui sopradetti ordini, ch'io hò sempre tenuti nel mangiare, e nel bere, che sono importantissimi, cioè di non mangiare se non quanto digerisce il mio stomaco con facilità, e se non di cose, che sono a mio proposito: ancora io mi sono guardato dal patire, e freddo, e caldo, e dalla souerchia fatica, di non impedir i miei sonni ordinarii, dall'eccessiuo coito, e da non stantiare in mal aere, e da non patire dal vento, nè da Sole, che questi ancora sono gran disordini. Auenga, che da loro nō sia molta difficoltà guardarsi, potendo più nell'huomo ragioneuole il desiderio della vita, e della sanità, che la contentezza di far quello, che sommamente gli nuoce Mi sono anco guardato quā-to hò potuto da quelli, da i quali non ci potiamo così facilmente riparare: questi sono la malinconia, e l'odio, e l'altre perturbationi dell'animo, i quali par c'habbino grā-dissimo potere ne' corpi nostri: Non mi sono però potuto guardar tāto dall'vna, e dall'altra sorte di questi disordini, ch'io nō sia incorso alcune volte in molti di loro, per nō dir hora in tutti: il che mi hà giouato in questo, hò conosciu-

to con la esperienza, che non hanno per il vero molta forza, nè possono far molto danno à corpi regolati, da i due ordini sopradetti della bocca: talche posso dir con verità, che chi osserua quei due principali, può poco patire dalli altri disordini: la qual fede però, prima di me fece Galeno, che fù così gran Medico: il quale afferma, che tutti d'altri disordini poco gli nuoceuano, perche si guardaua da quelli due della bocca: e però, che per cagione delli altri mali mai non hebbe male, se non per vn giorno solo: e così è veramente, come dice: & io ne posso render viuo testimonio, e molti altri ancora, che mi conoscono, e sanno come molte fiate hò patito, e freddo, e caldo, e fatti pure delli altri simili disordini, e mi hanno similmente veduto (per diuersi accidenti, che in più volte mi sono occorsi) trauagliato dell'animo: nientedimeno, sanno, che poco mi han nocciuto, come ancora sanno, che à molti, che non erano di vita sobria, e regolata, han nocciuto assai, frà i quali, fù vn mio Fratello, & altri di casa mia, quali fidandosi nella loro buona complessione, non la faceuano: il che fù loro di grauissimi danni cagione: perche in loro hebbero grandissima forza gl'accidēti dell'animo, e tanto fù il dolore, e la maninconia, che si posero, hauendo veduto, che mi erano state mosse alcune liti di somma importanza da huomini potenti, e grandi, che dubitando eglino, ch'io non le perdessi, furono presi dall'humor malinconico, del quale sempre i corpi di vita non regolata, sono pieni: e questo si alterò di maniera, e tanto crebbe, che gli fece morire innazi tempo: & io non hebbi male alcuno, perche in me tale humore non era di souerchio, anzi facendomi animo da me medesimo, mi sforzaua di credere, che Iddio per farmi conoscere, e forte, & valoroso, m'hauesse fatto muouere queste liti: e che io le vincerei con mio vtile, & honore, sì come auenne: perche alla fine ne riportai la vittoria, con molta mia gloria, & vtilità; perilche sentii nell'animo consolatione grandissima, laquale però non hebbe alcun potere di nuo-
cermi

cermi; così si vede, che nè malinconia, nè altro effetto possono far nocumento à i corpi di vita ordinata, e sobria: Ma più dirò, che i medesimi mali non hanno poter di fare à tai corpi se non poco male, nè da loro se non poco dolore; e che questo sia la verità, io ne hò fatta l'esperienza nella mia età di settant'anni, che mi occorse, come suole auenire; essendo in Cocchio, & andando in fretta, che per caso fortuito il Cocchio si riuersò, e riuersato, fù tirato da'Caualli vn buō tratto di mano prima, che si potesse fermare: Onde io essendoui dentro per gli sinistri, e percosse riceuute, mi trouai offeso molto il capo, e tutto il resto del corpo, e di più sinistrato d'vna gamba, e d'vn braccio: condotto à casa, i miei mandorno subito per gli Medici; i quali venuti, & vedendomi così battuto, e mal conditionato, & in tale età, conchiusero; che per questa disgratia io morirei frà trè giorni, pure, che mi si potteuano far due rimedii, l'vno era trarmi il sangue, l'altro darmi vna Medicina per euacuarmi: & ouuiare, che gli humori non potessero tāto alterarsi, quali pensauano, che d'hora in hora fossero per mettersi in vn'estremo moto, e causarmi vna grandissima febre. Io all'incontro, che sapeua, che la vita mia ordinata, tenuta da me già tanti anni, haueua così bene vniti, adequati, e disposti i miei humori, che non potrebbero per questo mettersi in tanto moto, non nolsi essere salassato, nè pigliar altra medicina, solo mi feci drizzare la gamba, & il bracio, e mi lasciai vngere di certi loro ogli, che diceano esser'à proposito. Così senza vsare altra sorte di rimedio, come io m'haueua pēsato, me ne guarii, non hauendo hauuto altro male, nè alcuna alteratione, cosa, che parue alli Medici miracolosa. Onde si deue conchiudere; che chi tiene vita regolata, e sobria, e non disordina del viuere, poco male può hauere per gli altri disordini, e casi fortuiti. Ma ben concludo, massime per la esperienza fatta da me nuouamente, che quelli del viuere sono disordini mortali, e già quattro anni passati me ne certificai, che fui indutto dal consiglio de i

Medici, e da i ricordi degli amici, e da i conforti dei miei medesimi, à farne uno, troppo più in vero importante di quello, che come poi si vidde, si conueniua, e questo fù l'accrescer la quantità del cibo, ch'io mangiaua ordinariamente, il quale crescimento mi ridusse in vna infermità mortalissima; la qual cosa, perche viene à proposito in questo luogo, e potrebbe giouare ad alcuno, sono contento di narrare.

Dico adunque, che i miei più cari parenti, & amici, i quali molto mi amano, e mi hanno caro, mossi da bello, e buono amore, vedendo, ch'io mangiaua assai poco, mi dissero insieme con i Medici, che quel cibo, ch'io prendeua, non poteua esser bastante a sostentar vna età vecchia, e cadente, come era la mia, alla quale faceua bisogno hormai, non solo conseruare, ma di accrescere ancora forza, e vigore. Ilche non si potendo fare se non col cibo, però, ch'era al tutto necessario, che io mangiassi vn poco più copiosamente. Io dall'altra parte adduceua in mezo le mie ragioni, cioè, che la Natura si contenta di poco, e che cō questo poco io mi haueua conseruato tanti anni, e che à me questo vso mi era conuertito in natura; e ch'era cosa più ragioneuole crescendo gl'anni, e mancando la prosperità, ch'io andassi scemando, non che accrescendo la quantità del cibo: poi, che ancora la virtù dello stomaco di ragione si andaua facendo ogn'hora più impotente; onde io non vedeua ragione alcuna, che mi douesse indurre à tale accrescimento, e per fortificare le mie ragioni, allegaua que'due prouerbii naturali, e verissimi l'vno è, che chi vuol mangiare assai, bisogna, che mangi poco; che questo si dice non per altra cagione, se non perche il poco mangiare fà viuere assai; e viuendo assai, si viene à mangiar molto. L'altro, che gioua più quel cibo, che si resta di mangiare quando si hà ben mangiato, che nō gioua quello, che già si hà mangiato; ma nè questi prouerbii, nè ragione alcuna, ch'io dicessi loro, mi giouò; che più arditamente ogn'hor mi molestauano; ond'io per non parer ostinato;

nato; e più Medico di essi Medici, e sopra tutto per compiacere a i miei, che questo molto desiderauano, giudicando essi, che tale augumento hauesse a conseruare la uirtù, contentai di accrescere il cibo, ma in due oncie sole più. Che sì come prima, trà pane, un rosso d'ouo, carne, e minestra, mangiaua tanto, che in tutto pesasse oncie dodeci alla sotile, così poi lo crescei a oncie quattordici; e sì come prima haueua oncie quattordici di vino, così poi crescei alle sedici. Questo accrescimento, e questo disordine, in capo di dieci dì cominciò in me talmente ad operare, che venni di allegro, ch'io era, malinconico, e colerico, sì che ogni cosa mi daua fastidio; & era sempre di strana uoglia, che non sapeua nè che mi fare, nè che mi dire: In capo poi di dodeci dì, mi assalì una grandissima doglia di fianco, la qual mi durò XXII. hore, e mi sopragiunse una febre terribile, che mi durò XXXV. dì, & altretante notti: senza mai lasciarmi; ancor, che passati li XV. si facesse per dir'il uero sempre minore: ma con tutto ciò non potei in questo tempo dormire pur mezo quattro d'hora: onde da tutti fui giudicato per morto: pure io me ne liberai (Dio gratia) col mio ordine solo, benche fossi nell'età di LXXVIII. anni, e nella più fredda stagione di tutto l'anno, che fù freddissimo, e d'un corpo tanto macilente, quanto sia possibile; e sono certissimo, che altro non mi liberò dalla morte, se non il grande ordine tenuto da me già tanti anni, nelli quali mai non hebbi male, se non alcuna poca indispositione di uno, ouero due dì, perche l'ordine, ch'io dico di tanti anni, non haueua lasciato generar in me humori souerchi, e maligni: nè generati, inuecchiarsi in tal tristitia, e malignità, sì come auiene ne i corpi uecchi di quelli, che uiuono senza regola: però non si ritrouando nelli miei humori, alcuna uecchia malignitade, che è quella, che ammazza gli huomini, ma solamente quella nuoua, introdota per il nuouo disordine, non hebbe forza il male, ancor che grauissimo, di ammazzarmi.

Questo

Questo, e non altro fù cagione della mia uita; onde si può conoscere quanta è la forza; e la uirtù dell'ordine, e quanta è quella del disordine, che in sì pochi dì mi causò una così terribile infermità, sì come la uita sobria, & ordinata mi haueua tenuto tanti anni sano. E parmi una grā ragione, che se il mondo si conserua con ordine, e la uita nostra non è altro quanto al corpo, che armonia, & ordine di quattro Elementi, che con l'ordine medesimo debba conseruarsi, e mantenersi questa nostra uita, e pe'l contrario guastarsi per malatia, ò per morte corrompersi, operando in contrario. L'ordine insegna le discipline più facilmente, l'ordine rende l'essercito uittorioso; e finalmente l'ordine mantiene le Città, le Famiglie, & i Regni istessi. Laonde mi risoluo, che altro non sia il uiuer ordinato, che certissima ragione, e fondamento di uiuer sano e lungamente; tal che bisogna dire, che la sia sola, & uera medicina: e chi ben cōsidera, bisogna, che dica, che così è. Però quādo il Medico uà à uisitare l'amalato, ricorda questa per prima medicina, e commette, che uiua con ordine: così quando piglia licenza; perche l'infermo sia risanato, gli commette, che volendo star sano, tenga vita ordinata. E non è dubbio, che se colui tenesse tal uita, non si potrebbe più ammalare, perche lei leua tutte le cause del male, e così non harebbe più bisogno nè di Medici, nè di medicine: anzi ponendo mente a ciò, che si deue, si farebbe Medico da per sè, e perfettissimo, che in vero l'huomo nō può esser Medico perfetto d'altri, fuor che di se solo: e la cagione è questa, perche può ben ciascuno con diuerse sperienze conoscere la complessione perfettamente, e le sue proprietà più occulte, e qual uino, e qual cibo faccia per il suo stomaco. Non si può già tai cose conoscere veramente d'vn'altro, che a gran fatica si possono in se, e per se medesimi conoscere, che vi bisogna del tempo assai a conoscerle, e farne diuerse sperienze, le quali sono più, che necessarie, perche più diuersità di nature, e di stomachi si ritrouano ne gl'huomini, che non sono diuerse

l'effigie

l'effigie loro E chi crederebbe, che il vino vecchio, passato che hà l'anno, nocesse al mio stomaco, e li giouasse il nuouo; e che il pepe, che è reputato spetie calida; non faccia in me operatione calda; sì che più si senta dal Cinnamomo riscaldato, e confortato? Qual Medico m'haurebbe auuertito di queste due mie proprietà occulte, se io con la lunga osseruanza appena le hò potute auuertire, e ritrouare? Però non può alcuno esser perfetto Medico d'vn'altro. Non hauendo dunque l'huomo miglior Medico di se stesso, nè miglior Medicina della vita ordinata, questa si deue abbracciare. Non nego però, che nella cognitione, e curatione delle malatie, nelle quali cadono spesso quelli, che non tengono vita ordinata, che non ci faccia bisogno del Medico; e quello non douiamo hauer caro: che se gran conforto ti rende vn'amico, che semplicemente ti viene à visitare nell'infermità, sēza far'altro, che dolersi del tuo male, e cōfortarti à sperar bene; quanto maggiormente ti deue esser carissimo il Medico, che è vn'amico, che viene à vederti per cagion di giouarti, e che ti promette la salute? Ma nel conseruarsi sano, crederò, che si debba abbracciare per Medico questa vita regolata; la quale, come si vede, è medicina naturale, e propria nostra, perche conserua l'huomo, ancor che sia di mala complessione sano, e lo fà viuere prosperoso insino alli cento, e più anni, e non lo lascia finire con male, nè con alteratione d'humori, ma per pura resolutione del suo humido radicale, che è ridotto al fine; il che tutto anco hanno affermato molti sapienti poter far l'Oro potabile, e lo Elisir, da molti ricercato, da pochi trouato.

Ma diciamo pur'il vero, gl'huomini per il più sono molto sensuali, & incontinenti, & vorrebbono satiar i loro appetiti, e far sempre infiniti disordini. Onde vedendo, che non possono fuggire, che la crapula ogni tratto non gli tratti di mala maniera, in sua scusa dicono, che meglio è viuer dieci anni meno, e contentarsi; e non considerano di che importāza sieno all'huomo dieci anni più di vita, e

di

di vita ſana, e nell'età matura, la quale fà conoſcere gl'huo-
mini per quello, che ſono, e ſanno, e vagliono, in ogni
ſorte di virtù: la qual non può hauer perfettione, ſe non in
tal'etade; che per non dire hora di molte altre, dirò ſolo
delle lettere; e delle ſcienze, nelle quali la maggior par-
te de i belli, e più celebrati libri, che habbiamo, ſono
ſtati da i loro Autori compoſti in queſta età, e nelli dieci
anni, che queſti van dicendo di non apprezzare per ſodiſ-
fare à i loro appetiti. Come ſi ſia, non hò io voluto far
così, anzi hò voluto viuere queſti dieci anni; e ſe così non
haueſſi fatto, non hauerei ſcritti i Trattati, che per eſſer
viuo, e ſano, da dieci anni in quà hò pur ſcritti, e sò, che
gioueranno.

Oltre à ciò i ſopradetti ſenſuali dicono, che la vita or-
dinaria è vita, che non ſi può fare: à queſto ſi riſponde:
Galeno, che fù sì gran Medico, la fece, e la eleſſe per la
miglior medicina; la fece Platone, Marco Tullio, Iſocra-
te, e tanti altri grandi huomini degli tempi paſſati; i qua-
li per non tediare alcuno, non nominerò; & alla noſtra
etade habbiamo veduto Papa Paolo Farneſe, farla, & il
Cardinal Bembo; e però viuere sì longamente; e li no-
ſtri due Duchi Lando, e Donato molti altri di più baſſa
conditione, e di quei, che habitano non ſolo le Città,
ma il Contado ancora, che in ogni luogo ſi ritroua a chi
pur gioua di ſeguitarla. Adunque hauendola già fatta, e
tuttauia facendola molti, non è vita, che non poteſſe eſ-
ſere fatta da ciaſcuno, tanto più quanto non vi ſi ricerca-
no gran coſe da fare; anzi non è altro, che vn cominciar a
farla, come afferma il ſopradetto Cicerone, e tutti quelli,
che la fanno. E perche Platone, ſe bene egli viſſe regola-
tamente, dice però, che vn'huomo di Republica non può
così fare, biſognando a queſto tale patire, e caldo, e fred-
do, e fatiche di diuerſe ſorti, & altre coſe, che ſono tutte
fuori della vita ordinata, e ſono diſordini; riſpondo,
che come di ſopra hò detto, queſti non ſono delli diſor-
dini, che importano, e che infermino, e faccino morir

gli

gli huomini, quando colui, che gli fà, faccia vita ſobria, e non diſordini nelli due della bocca, delli quali l'huomo di Republica ſi può molto ben guardare: anzi è neceſſario, che ſe ne guardi: perche così facendo, può eſſere ſicuro, ouero di nō incorrere in quei mali, ne i quali facil coſa ſarebbe, che cadeſſe, facendo di quei diſordini, che è aſtretto à fare, ouero pur incorrendoui, facilmente, e più preſto liberarſene.

Mi ſi potrebbe quì dire, come dicono alcuni, che chi fà vita regolata, hauendo ſempre, eſſendo ſano, mangiato cibi da ammalato, & in poca quantità non hà poi di che ſouuenirſi nelle infermità. A queſto io direi prima, che la natura, che deſidera di conſeruar l'huomo più lungo tempo, che può, ci inſegna come ci debbiamo gouernare nelle infermità; perche leua di ſubito all'infermi l'appetito, accioche non mangino ſe non poco; perche eſſa di poco (come è già detto) ſi contenta. E però lo ammalato; ſia ſtato inſino à quell'hora ò di via ordinata, ò diſordinata, non biſogna, che mangi ſe non delli cibi, che ſono à propoſito della ſua infermità: e di queſti ancora in aſſai men quantità di quello, ch'era ſolito di fare, mentre, ch'era ſano, perche ſe mangiaſſe in tanta quantità ſoleua, ſe ne morirebbe; ſe in più, tanto più toſto, che ritrouandoſi all'hora la natura aggrauata dal male, la viene ad aggrauare ancor più dandole maggior quantità di cibo di quello, che per all'hora può ſopportare; e queſto crederei, che foſſe per ſouuenire l'infermo a baſtanza.

Ma oltre a ciò, ſi può riſponder ad alcuni, e meglio, che chi è di vita regolata, non ſi può ammalare, anzi rade volte, e per sì poco tempo ſi ritroua indiſpoſto, perche col viuere regolatamente, leua tutte le cauſe del male: e leuate le cauſe, viene à leuar l'effetto: sì che, chi ſeguita l'ordine di viuere, non hà da dubitare di male, non hauendo da dubitare dell'effetto, chi è ſicuro della cauſa.

Eſſendo così adunque, che la vita ordinata è tanto vtile,

vtile, e tanto virtuosa, e così bella, e così santa, deue da ogn' vno essere seguita, & abbracciata, e tanto più, che non è contraria al viuere d'alcuna sorte d'huomini, & è facile da fare, che quì non s'obliga alcuno, che facendo la mangi sì poco come fò io, ò che mangi frutti, pesci, & altre cose, che non mangio io, ch'io mangio poco, perche quel tanto è à bastanza al mio picciolo, e debile stomaco: & i frutti, & i pesci, e gl'altri sì fatti cibi mi nuocono, onde io gli lascio. Quelli à chi giouano, nè possono, anzi ne debbono mangiare, che à loro tali cose non sono vietate. Ben'& à loro, & à ciascun'altro è vietato il mangiare tanta quantità di qual si voglia cibo, che sia à loro proposito; quanta non possa esser digerita dal suo stomaco con facilità, e così del beuere; però à chi niuna cosa nuocesse, questo tale non saria sottoposto se non alla regola della quantità, non à quella della qualità de'cibi, che sarebbe cosa facilissima à fare; nè voglio, che alcuno mi dica quì, che si trouano di quelli, che disordinatissimamente viuendo, peruengono sani, e gagliardi à quelli vltimi termini della vita, a'quali giungono gl'huomini più sobrii; imperoche questa ragione, essendo fondata sopra vna cosa incerta, pericolosa, e che rarissime volte auuiene, e che vedendo ci par più tosto miracolosa, che naturale, non ci deue persuadere à viuer disordinati per questo, essendo, che à questi tali troppo fù liberale la natura; ilche pochissimi debbono sperare di conseguire. Ma chi non vuole hauere queste osseruationi, confidandosi nella sua giouentù, ouero nella sua forte complessione, e perfetto stomaco, perde assai, & ogni giorno è sottoposto al male, & alla morte però dico, che è più sicuro di viuere vn vecchio, ancorche di trista complessione, che tenghi vita regolata, e sobria, che non è vn giouane di perfetta, che viua disordinatamente. Non è dubbio però, che chi è di buona natura, si può conseruare con l'ordine più anni, che non può vno di trista; e che Iddio, e la natura possono operare, sì che vn'huomo nasca di così perfetta complessione, che possa viuere

uere

uere ſano, ſenza tanta regola di vita, e molti anni, e morire poi vecchiſſimo, e per pura reſolutione, come in Venetia è auuenuto al Procurator Thomaſo Contarini; & in Padoua al Caualier Antonio Capo di Vacca. Ma di ſimili in cento mila, che naſcono, non ſe ne ritroua vno. Che volendo gl'altri viuer longamente ſani, e morir ſenza noia, e faſtidio, per riſolutione, biſogna, che viuano regolatamente; che coſi non altrimenti poſſono goder de i frutti di tal vita, quali ſono quaſi infiniti, e ciaſcuno di loro infinitamente da apprezzare. Perche sì come ella tiene gl'humori purgati, e benigni nel corpo, coſi non laſcia aſcendere fumi dallo ſtomaco al capo: tal che il ceruello di colui, che viue a queſto modo, è ſempre ben purgato, e ſtà ſempre bene in ceruello: onde egli poi da queſte baſſe, & vili aſcende all'alte, e belle conſiderationi delle coſe diuine, con eſtremo ſuo ſolazzo, e contento: perche coſi conſidera, conoſce, & intende quello, che non haurebbe nè conſiderato, nè conoſciuto, nè inteſo giamai, cioè quanta la ſua potenza, ſapienza, e bontade. Diſcende poi alla natura, e la conoſce per figliuola di eſſo Dio; & vede, e tocca con mano quello, che nè in altra età, nè con men purgato ceruello harebbe mai veduto, ò toccato. Diſcerne all'hora veramente la brutezza del vitio, nel quale cade colui, che non sà raffrenare le perturbationi humane, & i tre importuni deſiderii, che paiono nati tutti tre inſieme con noi, per tenerci ſempre moleſtati, & iniquietati. Queſti ſono il deſiderio della concupiſcenza, de gl'honori, e della robba, i quali ſogliono creſcer ne i vecchi, che non ſono di vita regolata, perche quando paſſorno per l'età virile, non laſciorno nè il ſenſo, nè l'appetito, come doueuano: pigliando in luogo di quelli la continenza, e la ragione: virtù, che non furono laſciate da quello della vita ordinata, quando vi paſsò. Il quale conoſcendo tal paſſioni, e tali deſiderii eſſere fuori di ragione, eſſendoſi dato del tutto a lei, ſi liberò da quelli, e da gl'altri vitii inſieme; & in luogo loro s'accoſtò alle virtù,

tù, & alle buone opere; e con questo mezo di reo huomo, ch'era, si fece di buona, & honesta vita; onde poi quando si vidde ridotto per la lunga età alla risolutione, & al fine sapendo, che già per singolar beneficio di Dio, lasciò il vitio, sì che dopò non è stato maluagio huomo sperando pur per i meriti di Giesù Christo nostro Redentore, morir in sua gratia, non si attrista della morte: sapendo, che dee morire, massimamēte, quādo carco d'honore, e satio di vita, si vede giunto a quella etade, alla quale, di molte migliara d'huomini, che nascano, viuendo altrimente a pena uno giunge. E tanto maggiormente non si attrista, quanto, che quella nō li sopragiunge impetuosamēte alla sprouista con acerba, e noiosa alteratione d'humori, di dolori, e di febre, ma con somma quiete, e benignità: perche in lui tal fine non si causa se non per lo mancamento dell'humido radicale, il quale a guisa di lucerna se ne uà mancando à poco à poco: ond'egli passa dolcemente senza male, da questa uita terrena, e mortale, alla celestiale, & eterna. O santa, e ueramente felice uita ordinata, e che per santa, e felice da gli huomini dei esser tenuta, sì come l'altra, che a te è tāto ordinaria, e rea, & infelice come apertamente dalli effetti dell'vna, e dell'altra si può uedere: ancor, che dalla uoce sola, e dal tuo bel nome, si douerrebbono gli huomini conoscere, che pur bel nome, e bella voce è a dir uita ordinaria, e sobrietà, come all'incontro brutta cosa è a dir uita disordinata, e crapula: anzi trà questi uocabuli par quella differenza istessa, che è trà il dir Angiolo, e Diauolo. Ma sin quì sieno dette le cause, per le quali mi leuai dalla crapula, e diedi del tutto alla vita sobria, & il modo, che tenni in ciò fare, e quello, che me n'auenne: e finalmente i commodi, e beni che ella porta a chi la segue. Hor perche alcuni huomini sensuali, e non ragioneuoli dicono, che non è bene viuer lungamente; e che come passa l'età di sessanta cinque anni, non si può chiamar vita uiua, ma uita morta; perche molto s'ingannano, come dimostrerò (essendo il desiderio mio, che tutti cer-

chino

chino di peruenire alla mia età, perche godino ancora essi della più bella, che si possa viuere] uoglio in questo luogo narrare quali sieno hora i miei passatempi, & il gusto, ch'io prendo in questa mia etade della vita; per far viua fede ad ogn vno di quello, che medesimamente faranno tutti quelli, che mi conoscono, cioè, che la vita, ch'hora io viuo, è vita viuissima, e non morta; e tale, che da molti è tenuta felice, per questa felicità, che si può hauere in questo mondo. E questa fede faranno prima perche vedono, e non senza grandissima loro ammiratione, la mia prosperità, e come monto da me a Cauallo senza vantaggio alcuno, come ascendo non vna scala sola, ma tutto vn colle a piè gagliardamente; poi come io sono allegro, piaceuole, e contento, e libero dalle perturbationi dell'animo, e da ogni noioso pensiero. In vece de' quali stantiano nel mio cuore sempre gioia, e pace, sì che indi mai non si dipartono. Oltre a ciò, sanno, come passo il mio tempo, sì che non mi rincresce la vita, perche io non habbia da passarla a tutte l'hore con mio sommo diletto, e piacere, che mi ritrouo hauer ben spesso commodità di ragionar con molti honorati Gentil'huomini, e grandi d'intelletto, e di costumi, e di lettere, & eccellenti in alcun'altra virtù. E quando la loro conuersatione mi manca, mi dò a leggere alcun bel libro; quando hò letto a bastanza, scriuo; cercando in questo, & in ciascuno altro modo, ch'io posso, giouare altrui; quanto le mie forze me lo concedono; e tutte queste cose io fò cō mia grandissima commodità, & alli lor tempi, e nelle mie stanze; le quali, oltre, che sono nella più bella parte di questa nobile, e dotta Città di Padoua, sono ancora veramente belle, e lodeuoli, e di quelle, che più non sono state fatte alla nostra etade, con vna parte delle quali mi difendo dal gran caldo, con l'altra dal gran freddo; perche io l'hò fabricate con ragion d'Architettura, la qual c'insegna come s'habbia ciò a fare: e godo oltre a ciò insieme con queste, li miei diuersi giardini, con l'acque correnti, che loro corro-

no a canto, ne i quali trouo ſempre da far qualche coſa, che mi diletta. Hò ancora oltre a queſto vn'altro modo di ſollazzarmi, che io vò l'Aprile, e Maggio, e così il Settembre, e l'Ottobre, per alquanti giorni à godere vn mio colle, che è in queſti monti Euganei, e nel più bel ſito di quelli, che hà le ſue fontane, e giardini, e ſopra tutto commoda, e bella ſtanza, nel quale luogo mi trouo ancora alcune fiate a qualche caccia conuienente alla mia etade, commoda, e piaceuole. Godo poi altrettanti giorni la mia Villa di piano, la quale è belliſſima, sì perche è piena di belle ſtrade, le quali concorrono tutte in vna bella piazza, in mezo alla quale è la ſua Chieſa ſecondo la conditione del luogo, honorata aſſai, sì ancora perche è diuiſa da vna larga, e corrente parte del fiume Brenta; dall'vna, e d'altra parte del quale vi è gran ſpatio di Paeſe, tutto di Campi fertili, e ben coltiuati; e ſi ritroua hora, Dio gratia, molto bene habitata, che prima non era così, anzi tutto il contrario: perche era paludoſa, e di mal aere, e ſtanza più preſto di biſcie, che da huomini. Ma hauendole io leuate l'acque, l'aere ſi fece buono, e le genti vi vennero ad habitare, e l'anime cominciorno a moltiplicare aſsai, e ſi riduſſe il luogo alla perfettione, che ſi vede hoggidì a tale, ch'io poſso dire con verità, che hò dato in queſto luogo a Dio, Altare, e Tempio, & anime per adorarlo, coſe tutte, che mi danno infinito piacere, ſollazzo, e contento ogn'hor, che le ritorno a vedere, e godere. A queſti medeſimi tempi vò ancora ogn'anno a riuedere alcuna di queſte Città circonuicine; e godendo li miei amici, che in eſse ſi ritrouano, piglio piacere eſsendo, e ragionando con eſſi, e per lor mezo con gl'altri, che vi ſono, huomini di bell'intelletto: con Architetti, Pittori, Scultori, Muſici, & Agricoltori, che di queſti huomini per certo queſta noſtra etade è copioſa aſsai. Veggio le opere loro fatte nuouamente, riueggio le fatte per l'adietro, e ſempre imparo coſe, che mi è grato il ſaperle. Vedo i Palazzi, i Giardini, le Anticaglie, e con queſte le Piazze,
le

le Chiese, le Fortezze, non lasciando à dietro cose, onde si possa prẽdere piacere, & imparare. Ma sopra tutto godo nel viaggio andando, e ritornando, oue considero la bellezza de'siti, e de'Paesi, per i quali vò passando. Altri in piano, altri in colle, vicini à fiumi, ò fontane, con molte belle habitationi, e giardini d'intorno: nè questi miei solazzi, e piaceri mi sono men dolci, e cari, perche io non veda ben lume, ò non oda ciò, che mi vien detto facilmente, ò perche altro mio senso non sia perfetto, che sono tutti (Dio gratia) perfettissimi; e specialmente il gusto, che più gusto hora quel semplice cibo, ch'io mangio, ouunque io mi troui, che nõ faceua già quelli tanto delicati, al tempo della mia vita disordinata. Nè il mutar letto mi dà noia alcuna, ch'io dormo in ogni luogo benissimo, e quietamente, senza sentir disturbo di cosa alcuna, sì che nel sonno i sogni mi sieno belli, e piaceuoli. E con grande mio piacere, e contento veggio riuscir l'impresa, tanto importante à questo stato, di ridurre dico, tanti luoghi inculti à cultura, quanti ce ne sono, e già da esso principiata, per mio ricordo. La qual cosa io pensaua di veder in vita mia: sapendo io, che l'imprese di grande importanza, sono tardi principiate dalle Repub. pur io l'hò veduta, e fui ancora in persona con gli Eletti a questo vfficio, due mesi continui nel tempo del maggior caldo della State, in questi luoghi paludosi, nè mai sentii noia alcuna, nè per fatica, ò per altro incommodo, ch'io m'hauessi; tanto di potere a la vita ordinata, la quale in ogni luogo sempre mi accompagna. Oltre a ciò, sono in viua, e certa speranza, di veder principiata, e finita vn'altra non meno importante impresa, che è pur quella della conseruatione del nostro Estuario, ouer Laguna, estrema, e marauigliosa fortezza della mia cara patria. La quale conseruatione, (e sia detto questo nõ per cõpiacere a me stesso, ma alla sola, e pura verità) è stata da me ricordata, e con viua voce, e con le vigilie de i miei scritti, più volte a questa Republica. Alla quale, sì come sono per natura tenuto di tutto quello, on-

de commodo, e beneficio le posso apportare, così estremamente desidero ogni sua lunga felicità, e conseruatione, Questi sono i veri, & importanti miei solazzi. Queste sono le ricreationi, e diporti della mia vecchiezza; quale di tanto è più d'apprezzare dell'altrui giouentù, ò vecchiezza, quanto ch'ella sanata per Dio gratia, e delle perturbationi dell'animo, & infermità del corpo, non proua alcuno di quei contrarii, i quali miseramente tormentano infiniti giouani, & altretanti languidi vecchi, e del tutto dispossenti. E se alle cose grandi, & importanti è lecito comparar le minori, ò per dir meglio, quelle, che si sogliono riputar da scherzo, dirò anco tal essere il frutto di questa vita sobria, in me; che in questa età mia d'anni LXXXIII. hò potuto comporre vna piaceuolissima Comedia, tutta piena d'honesti risi, e piaceuoli motti. La qual maniera di Poema, ordinariamẽte suol essere frutto, e parto dell'età giouanile; sì come la Tragedia suol'essere effetto della vecchiezza; essendo quella così per la sua vaghezza, e giocondità portionata alla giouentù, come questa per la sua malinconia alla vecchiezza. Hora, se fù lodato quel buon vecchio, Greco di natione, e Poeta, per hauere nell'età di LXXIII. anni, scritto vna Tragedia, e perciò riputato sano, e gagliardo, con tutto, che la Tragedia sia Poema mesto, e malinconico; perche debbo essere tenuto io men fortunato, e sano di lui, hauendo in età d'anni X più di lui, composto vna Comedia, la qual'è compositione allegra, e piaceuole, come ciascuno sà. Certamente, se io non sono iniquo giudice di me stesso, credere voglio, che io sia hora, e più sano, e più giocondo, che non fù egli con X anni manco sopra la sua vita, E perche niuna consolatione manchi alla copia de gli anni miei, per rẽder l'età mia meno rincresceuole, ò più scarsi i miei contenti, veggio con questo quasi una specie d'immortalità nella successione de i miei posteri: Perche ritrouo poi, come ritorno à casa, non vno, ò due, ma XI. miei Nipoti, il maggior de' quali è di XVIII. anni, il minore di due: tutti

ti figliuoli d'vn Padre, e Madre, tutti saniſſimi; e per quanto hora ſi può vedere, molto atti, e deditj alle lettere, & alli buoni coſtumi; de' quali alcuno delli minori, ſempre godo come vno mio Buffoncello; e veramente, che i putti dall'età di trè anni inſino a quella de i cinque, ſono naturali Buffoni; gli altri di maggior età, tengo ad vn certo modo miei compagni, e perche hanno dalla natura perfette voci, gli godo ancora, vedendoli, e cantare, e ſonare con diuerſi inſtrumenti: anzi io medeſimo canto, perche hò miglior voce, e più chiara, e più ſonora, ch'io haueſſi giamai. Queſti ſono i ſolazzi della mia etade. Onde ſi vede, che la vita, ch'io viuo, è vita viua, e non morta, come dicono quelli, che poco ſanno, a' quali acciò ſia charo quanto io ſtimi gl'altrui modi di viuere, dico in verità, ch'io non cambierei la mia vita, nè la mia etade cõ alcun giouane ſenſuale, ancor che foſſe di buoniſſima cõpleſſione; ſapendo io, che queſto tale è ſottopoſto ogni giorno; anzi ogn'hora a mille ſorti (come io hò detto) d'infirmitadi, e di morte; che queſto ſi uede in fatto sì chiaramente, che non ha biſogno di proua alcuna: che mi ricordo anch'io molto bene, di quello, che faceuo quand'io era tale; sò quanto quella età ſuole eſſere inconſiderata, e quanto i giouani aiutati dal calor intrinſeco, ſieno animoſi, è confidenti di ſe medeſimi nelle loro operationi, e ſperino bene d'ogni coſa, sì per la poca eſperienza, che hanno delle coſe paſſate, come per la cappara, che par loro hauere in mano di viuer aſſai per l'auenire. Onde s'eſpongono audacemente ad ogni ſorte di pericolo; e ſcacciata la ragione, e dato in mano il gouerno di ſe ſteſſi alla concupiſcenza, cercano di ſodisfare ad ogni loro appetito, non vedendo i miſeri, che procacciano quello, che non uorrebbono hauere, cioè l'infermitadi, come hò detto più volte, e la morte. De i quali due mali, l'vno è graue, e moleſta coſa a ſoffrire, l'altro del tutto inſopportabile, e ſpauentoſo: inſopportabile a ciaſcuno, che ſi ſia dato in preda al ſenſo, & i giouani ſpecialmente, a' quali par con troppo lor danno mori-

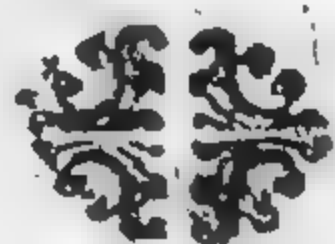
re innanzi tempo; ſpauentoſo a quelli, che penſano a gli errori de' quali è piena queſta noſtra vita mortale, e della vendetta, che ſuole pigliare la giuſtitia di Dio, nella eterna pena de i Peccatori. All'incontro io in queſta mia età (Dio ſempre gratia) mi ritrouo libero dall'uno, e l'altro di queſti trauagli? dall'uno, perche io ſon certo, e ſicuro, che non poſſo ammalarmi, hauendo leuate le cagioni del male con la mia ſanta medicina; dall'altro, che è quello della morte, perche dall'vſo hormai di tanti anni, hò imparato a dar luogo alla ragione; onde non ſolo mi pare brutta coſa temer quello, che non ſi può fuggire, ma ſpero ancora quando, ch'io ſia giunto a quel paſſo, di ſentire anch'io alcuna conſolatione della gratia di Gieſù Chriſto. Oltre che ſe bene io sò, che debbo come gl'altri giungere al fine, queſto fine però è ancora da me tanto lontano, ch'io nol poſſo diſcernere, perch'io sò di non morire, ſe non per pura riſolutione, hauendo già con la regolata forma del viuere mio ſerrate alla morte tutte le altre vie, & impediti i paſſi a gli humori del mio corpo, di non farmi altra guerra, che quella, che mi fanno gli Elementi venuti inſieme alla mia generatione. Che io non ſono sì ſciocco, che io non conoſca eſſendo generato, che mi conuien morire. Ma bella, e deſiderabil morte è quella, che ci dà la natura per via di riſolutione. Sì perche la natura hauendo ella fatto il legame della vita, troua più facilmente la via di ſcioglierlo? & indugia più tardi, che non fà la violentia delle infermità: queſta è quella morte, che ſenza fare il Poeta, ſi può chiamare, morte, non già vita; che non può eſſer altrimenti. Queſta non viene, ſe non dopò lo ſpatio d'vna lunghiſſima età, e per forza d'vna grandiſſima debolezza, perche a poco a poco, e con gran tempo, ſi riducono gli huomini in termine, che non poſſono più caminare, & a pena ragionare, diuentando, e ciechi, e ſordi, e curui, e pieni d'ogni altro male: ancor io, per Dio gratia, poſſo eſſer certo di eſſere molto lontano da tal fine; anzi hò a credere che l'anima mia, che hà così buo-

na ſtanza nel mio corpo, non vi ritrouando altro, che pace, amore, e concordia, non ſolo trà i ſuoi humori, ma ancora trà il ſenſo, e la ragione, gode, e ſe ne ſtà contentiſſima. Sì che ragioneuol coſa è, che vi biſogni gran tempo, e forza d'anni a farnela vſcire. Onde è per certo da concludere, ch'io debba viuere molti anni, ſano, e proſperoſo, godendo queſto bel mondo, che è bello a chi ſe lo sà far bello, come hò ſaputo fare io; e ſperando di poter far il ſimile per gratia di Dio nell'altro ancora: e tutto per il mezo della virtù, e sãta vita regolata, alla quale mi poſi, facendomi amico della ragione, e nimico del ſenſo, e dell'appetito, coſa, che facilmente può far ogni vno, che voglia viuere, come ad huomo ſi conuiene. Hora ſe queſta vita ſobria è così felice, ſe il ſuo nome è così vago, e dilettreuole. la ſua poſſeſſione così ferma, e certa, altro vfficio non mi reſta, eccetto, che pregare [poiche con oratoria perſuaſione non poſſo conſeguire il deſiderio mio) ciaſcun'huomo d'animo gentile, e di rational diſcorſo dotato ad abbracciare queſto ricchiſſimo teſoro della vita. Il quale sì come auanza tutte le altre ricchezze, e beni di queſto mõdo [apportandoci la vita longa, e ſana] così merita da tutti eſſere amato, ricercato, e conſeruato ſempre. Queſta è quella diuina ſobrietà, grata a Dio, amica alla Natura, figliuola della Ragione, ſorella delle Virtù, compagna del viuere temperato, modeſta, gentile, di poco cõtenta, regolata, e diſtinta nelle ſue operationi. Da lei, come da radice, naſce la vita, la ſanità: l'allegria, l'induſtria, i ſtudii, e tutte quelle attioni, che ſono degne d'ogni animo ben creato, e compoſto. A lei fauoriſcono le leggi diuine, & humane. Da lei fuggono, come tante nebbie dal Sole, le ripletioni, i diſordini, le crapule, i ſouerchi humori, le diſtemperie, le febri, i dolori, & i pericoli della morte. La ſua bellezza alletta ogni animo noblie. La ſua ſicurezza promette a tutti gratioſa, e dureuole conſeruatione. La ſua felicità inuita ciaſcuno con poco diſturbo, all'acquiſto delle ſue uittorie. E finalmente ella promette d'eſſer grata, e

ta,e benigna custoditrice della vita,tanto del ricco,quanto del pouero, tanto del maschio quanto della femina; tanto del vecchio quanto del giouane. Come quella,che al ricco insegna la modestia, al pouero la parsimonia, all'huomo la continenza,alla Donna la pudicitia,al vecchio la difesa della Morte,al giouane le speranza del viuere,più ferma, e più sicura. La sobrietà fà i sensi purgati,il corpo leggiero,l'intelletto viuace,l'animo allegro,la memoria tenace,i mouimenti speditti, l'attioni pronte,e disposte. Per lei, l'anima quasi sgrauata del suo terrestre peso, proua gran parte della sua libertà: i Spiriti si muouono dolcemẽte per le arterie: corre il sangue per le vene: Il calore tẽperato, e soaue,fa soaui, e temperati effetti: e finalmente queste potenze nostre,seruano con bellissimo ordine,vna gioconda, grata harmonia.O santissima,& innocentissima Sobrietà, vnico refrigerio della Natura, madre benigna della vita humana; vera medicina così dell'animo, come del corpo nostro, quanto debbono gli huomini laudarti, e ringratiarti de i tuoi cortesi doni; Poscia, che tù doni loro la via di conseruare quel bene,la vita dico, e la sanità, di cui non piacque a Dio, che il maggiore si trouasse per noi in questo mondo,essendo la vita,e l'essere cosa tanto naturalmẽte da ciascun viuente apprezzata, e volontieri custodita. Ma perche non intendo hora formare vn Panegirico di questa rara, & eccellente Sobrietà, farò fine, per essere ancora sobrio in questa parte: non già perche di lei non si possano dire infinite cose, appresso le raccontate,ma affine di rimettere a più commoda occasione il rimanente delle sue lodi.

COM-

COMPENDIO DELLA VITA SOBRIA

DEL MEDESIMO.

HAuendo così com'io desideraua, il mio Trattato della vita sobria cominciato a giouare a quelli, che sono nati di trista complessione, poiche questi ogni tratto per ogni picciolo disordine, che fanno, per cagion della loro debil complessione, si sentono così indisposti, che peggio non potriano sentirsi, che ciò veramente non auuiene a quelli, che sono nati di buona: e però quelli di trista per viuere sani, hauendo veduto il sopradetto Trattato, alcuni si sono posti a tale vita; certificati per la esperiēza quanto essa gioui. E così uorrei giouare a quelli, che sono nati di buona; perche fondandosi sopra quella, viuono in vita disordinata: onde come peruēgono all'età delli LX. anni, ò là intorno si fāno difettosi di diuersi mali, e dolori: chi di gotte, chi di fianco, chi di stomaco, & altri simili mali, ne i quali non entrarebbono se si ponessero alla uita sobria; e sì come muoiono di quelli prima, che peruengano all'età delli LXXX. anni; uiuerebbono sino alli cento, termine conceduto da Dio, e dalla nostra madre Natura a noi suoi figliuoli. Et è da credere, ch'essa uorebbe, che ogn'uno aggiungesse a tale termine; accioche tutti godessero d'ogni età. Ma perche il nascer nostro, è sottoposto alla reuolutione de i Cieli, essi in questo nostro nascere hanno grande forza, massime nelle buone, e triste complessioni, che a questo essa Natura non può prouedere: che potendo prouedere, gli farebbe nascere tutti di buona complessione. Ma spera, che nascendo l'huo-

l'huomo con l'intelletto, e ragione, esso da se possa con arte supplire a quello, che i Cieli gli hanno leuato, e con l'arte della vita sobria sappiano liberarsi dalla trista complessione, e viuere lungamente, e sempre sani: perche non è dubbio; che l'huomo con l'arte non possa in parte liberarsi dalla inclinatione de' Cieli: essendo opinione commune, che i Cieli inclinano, ma non sforzano; onde li sapienti dissero; Che l'huomo sauio domina le stelle. Io nacqui molto colerico, tal che non si poteua praticare meco: e me n'auiddi, e conobbi, che vn colerico era pazzo a tempo, quel tempo, dico, nel quale era dominato dalla colera; perche non haueua ragione in se, nè intelletto, e mi deliberai di liberarmi con ragione da tale colera; sì che hora se ben son nato colerico, non però vso tal' atto, se non in parte: e quello, che è nato di trista complessione, può similmente con il mezo della ragione, & vita sobria, viuere sano, e lungamente, come hò fatto io, che nacqui di tristissima: tal che era cosa impossibile, che potessi viuere oltre all'età delli XXXX. anni, e mi trouò quella delli LXXXVI. sano, e prosperoso; e se non fosse, che nelle mie lunghe, & estreme infermità, che tante n'hebbi nella giouentù quando li Medici mi abbandonarono, che per quelle a me fù leuato gran parte dell'humido radicale, il quale non si può più racquistare, spererei di giungere al termine sopradetto. Ma conosco per ragione che sarà cosa impossibile; & a questo, come io poi dimostrarò, non vi penso; basta assai a me, habbia viuuto XXXXVI. anni di più di quello, che doueua; e che in questa così lunga età tutti li miei sentimenti siano nella loro perfettione, & insino li denti, la voce, la memoria, & il cuore; ma sopra tutto il ceruello è più in essere, che fosse giamai; nè per lo moltiplicare delli anni non perdono; e questo procede perche ancora io cresco dell'ordine della vita sobria, che sì come gli anni moltiplicano, così io scemo la quantità del cibo nel mangiare; e questo scemare è necessario, nè si può fare di meno; sì come non si può viuere

uere sempre; & appresso alla fine della vita, l'huomo si riduce a non più mangiare, ma a sorbire con difficoltà vn rosso di ouo il giorno, & a finire per risolutione senza dolori, e mali, come farò io; e questo molto importa: e ciò ne auerrà a tutti quelli, che teneranno vita sobria, e sia di che conditione, e grado si sia, ò grande, ò mezano, ò picciolo; perche tutti siamo prodotti di vna sola specie, e delli quattro Elementi. E perche il viuere sano, e lungamente, debbe essere molto apprezzato dall'huomo, come poi dirò; concludo, che è obligato a fare ogni opera per viuere; e nō si debbe promettere di uiuere lungamente senza il mezo della vita sobria; perche habbia sentito dire, che alcuni viuono nō tenēdo tal vita insino all'età delli cento anni sempre sani, e con mangiare assai, e d'ogni cibo; e beuendo di ogni vino; e però promettersi, che così a loro auerrà: ma ciò facendo; fanno due errori; il primo, che frà centomila non ne nasce vno tale. L'altro, che tali s'amalano, e muoiono con male: nè mai sono sicuri della Morte senza male, & infermità, talche la via, & vita sicura del viuere si è passati almeno il XL. anni, il ponersi alla vita sobria, la quale non è difficile da tenere, hauendola tenuta tanti altri per lo passato, come si legge, & hora molti la tengono, come faccio io, e pur siamo huomini; e l'huomo essendo animale ragioneuole, fà tanto quāto vuole. Questa vita consiste se non in queste due cose, quantità, e qualità. La prima, che è la qualità consiste solo in non mangiare cibi, nè bere vini contrarii allo suo stomaco; la quantità consiste, che non si mangi, e beui se non quanto facilmente può esser digerito da quello; Lequali quantità, e qualità debbono pur'esser conosciute dall'huomo, come è peruenuto alle età delli XL. anni, ò L. ò LX. e quello, che tiene tali due ordini, viue in vita ordinata, e sobria; la quale hà tanta virtù, e forza, che gli humori di quel corpo si fanno perfettissimi, e concordi, & adunati; li quali così fatti buoni, non posono eser posti in moto, nè in alteratione per ogn'vno delli altri disordini, che si faccia, come è

per patir freddo, e caldo, souerchia fatica, vigilie, & altri se non sono estremissimi.

Non potendosi adunque il corpo, che tiene li due ordini della bocca, mettersi li suoi humori in alteratione, e causar febre, dallaquale proceda la morte auanti tempo, dunque è obligato ogni huomo a tenerli, sendo cosa certa, che chi non li tiene sì per tali disordini, come per tanti altri, che sono infiniti; per ogn'vno di quelli, è sempre in pericolo di male, e di morte; perche viue in vita disordinata, e non sobria. E ben vero, che ancora quelli, che tengono le due della bocca, ch'è vita sobria, per ogn'vno delli altri disordini, facendoli si risente per vno, ò due giorni, ma non già di febre, e così ancora si risente per la reuolutione de i Cieli: ma nè Cieli; nè tali disordini possono metter in alteratione gli humori di chi tiene vita sobria, & è cosa ragioneuole, e naturale, perche li due disordini della bocca sono interiori, e gli altri sono esteriori; Ma perche sono alcuni attempati molto sensuali, che dicono, che nè quantità, nè qualità di cibi, nè vini gli nuocono, e così mangiano assai, e d'ogni cosa, e beuono, perche non sanno, in che parte del corpo sia lo suo stomaco; per cer o sono pur fuori di modo sensuali, & amici della gola. A questi si risponde, che quello, che dicono non può esser in natura, perche bisogna, che chi nasce, nasca con complessione, ò calida, ò frigida, ò temperata; e che li cibi calidi giouino alli calidi, e li frigidi al frigido, e li distemp rati al temperato, è cosa impossibile in natura: quali sopradetti molto sensuali, pur non possono dire, che non si amalano qualche volta, e che poi si liberano con lo tenersi vacuati con medicine, e con vna stretta dieta: Onde si vede, che il male loro procede per repletione di assai cibo, e di cibi contrarii al suo stomaco. Sono altri pur attempati, che dicono, che è loro necessario il mangiare assai, & il bere, per potere sostentare il suo calor naturale, il quale si và scemando, per lo moltiplicare de gli anni: e che sono astretti, a

mangiare

assai, e cibi che piacciano alli loro gusti, ò frigidi, ò calidi, ò temperati; e che se viuessero in vita sobria, che tosto morirebbono. Si risponde a ciò, che la nostra Madre Natura, perche lo suo vecchio possa conseruarsi, hà proueduto, che con poco cibo possa viuere come viuo io; perche il molto non può esser digerito dal stomaco dell'huomo vecchio, & impotente: nè può costui dubitare di morire per cagione del puoco mangiare, se con il pochissimo, quando è ammalato si libera, che pochissimo è quello della dieta, con la quale si risana; e se con pochissimo si risana, e ritorna in vita, come può dubitare, che con mangiare vna quantità maggiore; che maggior quantità è quella della vita sobria, non si possa tenere in vita, sendo sano? Altri dicono, ch'è meglio patire tre, ò quattro volte all'anno de' loro soliti mali, ò di gotte, ò di fianchi, ò altri mali; che patire poi tutto l'Anno per non cõtentare il suo appetito nel mangiar tutto, quello, che più gusta, al suo gusto: sendo certi, che con la medicina della pura dieta si possono liberare da quelli. Si risponde, che moltiplicando gli Anni, e scemandosi per quelli il calor naturale, che la dieta nõ può hauere sempre tanta virtù, quanto hà forza il disordine della repletione: talche sono astretti a morire da questi suoi mali: perche quelli abbreuiano la vita, sì come la sanità la conserua. Altri dicono, ch'è meglio viuere dieci anni meno, che lasciar di contentare il suo appetito. A questi si risponde, che'l viuere lungamente si debbe molto apprezzare da gli huomini di bell'intelletto: ma de gl'altri è poco danno se non è apprezzato, per che questi fanno brutto il Mondo, & è se non bene, che muoiano. Ma è male, che quelli di bell'intelletto muoiano: perche se vno è Cardinale, a forza passati gli LXXX. anni è Papa; se è di Republica, Duce, se è di lettere, è tenuto come vn Dio in terra; e così tutti gl'altri nelle loro professioni.

Altri poi sono, che come vengono all'età: bẽche naturalmẽte lo stomaco loro si faccia men potente al digerire nõ

vo-

vogliono perciò ſcemare il cibo, anzi accreſcerlo; e perche mangiando due volte al giorno, non poſſono digerire tanta quantità, ſi deliberano di mangiare vna ſol volta, acciò che l'interuallo lungo da vno paſto all'altro ſia quello, che operi, che tanto cibo poſſano mangiare in vna volta di quello, che mangiauano in due; e così mangiano tanta quantità, che lo ſtomaco caricato di tanto cibo, uiene a patire, e farſi triſto, e conuertire quel cibo ſouerchio in triſti humori; e queſti ammazzano l'huomo auanti tempo. Io non uidi giammai uno, che ſi poneſſe a tal uita, che uiueſſe lungamente: e queſti uiuerebbono, ſe come a loro moltiplicano gli anni, ſcemaſſero la quantità del cibo, e mãgiaſſero più uolte al giorno: ma poco alla uolta: perche lo ſtomaco uecchio non può digerire gran quantità, ma poca: & il uecchio ritorna nel mangiare, come fanciullo, che mangia molte uolte al giorno. Altri dicono, che la uita ſobria ben può conſeruare l'huomo in ſanità, ma che non può prolungarli la uita; Si riſponde, che ſi è uedato per il tempo paſſato chi ſe l'hà prolungata: & hora ſi uede, che la prolungo io. Non ſi può già dire, che eſſa la poſſa abbreuiare, sì come l'abbreuia l'infermità, che non è dubbio, ch'eſſa non l'abbreuii. Però è men male uiuere ſano ſempre, che molte uolte ammalato, per conſeruarſi l'humore radicale. Onde con ragione ſi può concludere, che la ſanta uita ſobria ſia uera madre della ſanità, e uita lunga.

O ſacroſanta uita ſobria tanto gioueuole a gli huomini, giouandoli tanto come gli gioui, che tanto li fai uiuere, che ſi fanno sì ragioneuoli per la lunga età, che con la ragione ſi liberano da gl'amari frutti del ſẽſo, nemico della ragione, che è propria dell'huomo; i quali amari frutti ſono le paſſioni, e le perturbationi: & oltra lo liberi ancora dall'horrendo penſiero della morte. O quanto io tuo buon diſcepolo a te ſon tenuto, perche per te godo queſto bel Mondo, che ueramente è bello a chi ſe lo sà far bello cõ il tuo mezo, come hò ſaputo farmelo io, nè in altra età

quando

quando era giouane, e tutto sensuale, e che viueua in vita disordinata, mai potei farmelo sì bello, se non per godere ogni età, non sparmiai a spesa, nè ad altro: ma trouai, che tutt'i piaceri di quelle etadi, haueuano i suoi cõtrarii: talche non conobbi mai, che il Mondo fosse bello, se non in questa etade. O veramente felice uita, che oltre le tante sopradette gratie, che concedi al tuo uecchio, gli riduci il suo stomaco in tanta bontà, e perfettione, che gusta più il puro pane, di quello, che già gustaua nella giouentù i più delicati cibi; e questi operi, perche sei ragioneuole, sapendo, che il pane è il più proprio cibo dell'huomo, quando è accompagnato con voglia di mangiare: e nella uita sobria hà esso sempre questa naturale compagnia, perche mangiandosi sempre poco, il stomaco, che hà poco carico, ha sempre frà poco termine uoglia di mangiare: e per questo il puro pane tanto si gusta: & io lo prouo per esperienza, e dico, che tanto lo gusto, che dubiterei di errare nel uitio della gola, se non fosse, che sò, che è necessario di mangiarne, e che non si può mangiare cibo più naturale. E tù madre Natura, che sei tãto amoreuole al tuo uecchio per conseruarlo oltra, gli hai proueduto, che con poco cibo possa conseruarsi: e per darli maggior fauore in questo, e più giouarli: gli dimostri, che sì come nella sua giouentù mangiaua due uolte il giorno, che nella sua uecchiezza debba quel cibo delle due, diuiderlo in quattro: perche così diuiso, sarà più facilmente digerito dallo stomaco suo: e sì come giouane gustaua due sole uolte al dì, che in uecchiezza ne gusti quattro, pur che uadi scemando la quantità, sì come moltiplicano gli anni; e così osseruo io, sì come mi dimostri, e però li miei spiriti, che non sono oppressi dal molto cibo, ma solamente sustẽtati; sono sempre allegri, e la uirtù sua si dimostra maggiore dopò il cibo; onde sono astretto dopò il mangiare a cantare, e poi a scriuere; nè mai il scriuere dopò il mangiare a me nuoce, nè l'intelletto mio mai è più buon di quello, ch'è all'hora, nè a me dopò il mangiare vien sonno, perche il poco cibo

non può mandare dallo stomaco alla testa fumi. O quanto è gioueuole al vecchio il poco mangiare; & io, che lo conosco, mangio se non tanto quanto a me basta per il viuere; e i miei cibi sono questi.

Prima il pane, la panatella, ò brodetto con ouo, ò altre tali buone minestrine; di carne, mangio, carne di Vitello, Capretto, e di Castrato; mangio polli d'ogni sorte, mangio Pernici, & vccelli, come è il Tordo: mangio ancora delli Pesci, come frà i salsi l'Orata, e simili, e frà i dolci il Luccio, e simili; questi sono cibi tutti appropriati al vecchio, e debbe pur contentarsi di questi, e non volerne d'altri, sendo tanti. E quel vecchio, che per pouertà non può hauere di quelli, può conseruarsi con il pane, panatella, & ouo; & in vero non può mancare al Pouero, se esso non è mendico, e come si suol dire, furfante: e di questi non si debbe pensare, perche sono peruenuti a questo per la sua dapocaggine, e stanno meglio morti, che viui, perche abruttano il Mondo. Ma se ben'il Pouero mangia se non pane, panatella, & ouo, non bisogna, che mangi se non la quantità, che può digerire; e quello, che osserua la quantità; e la qualità, non può morire, se non per pura risolutione senza male. O quanta differenza si vede dalla vita ordinata alla disornata, l'vna fà viuere sani, e lungamente, l'altra fa viuere con infermità, e morire auanti tempo. O infelice, miserabil vita, nemica mia, che non sai far altro, che ammazzare quelli, che ti seguitano; quanti miei carissimi parenti, & amici m'hai ammazzati, perche a me non hanno creduto per causa tua, che li goderei hora; ma non hai potuto ammazzar me, che volentieri l'haueresti fatto: & al tuo dispetto son viuo, e son peruenuto a tanta lunga Età, godo XI. miei Nepoti, i quali sono tutti di bello intelletto, e di gentil natura, atti alle lettere, & alli buoni costumi, e tutti di bella vita, e forma, ch'hauendo seguito te, non li goderei; nè queste mie belle, e commode stantie, e fabricate da me con tanti appartati giardini, che a ridurli alla loro perfettione, vi hà bisognato gran tempo; e

tù

tu ammazzi chi ti segue, prima, che le sue fabriche, e giardini siano finiti:& io li godo già tanti anni a tua confusione. Ma perche tù sei vitio tanto pestifero, che ammorbi, & aueleni tutto il mondo:& io volendo cõ ogni mio potere da te in parte liberarlo; hò deliberato d'operare in modo contro di te, XI. miei Nipoti, dopò me, siano quelli, li quali ti faccino conoscere per quella trista, e vitiosa, che sei, nimica mortale di tutti gl'huomini, che nascono: per certo modo mi admiro, che gl'huomini di bell'intelletto, che pur ne sono, i quali sono peruenuti in alto grado, ò di lettere ò d'altro, non si pongano a tale vita almeno quando sono peruenuti all'età delli 50 ò 60. anni, all'hora, che cominciano a risentirsi di qualchuno de' mali sopradetti: che facilmẽte si delibererebbono, sì come tale male inuecchiato, e fatto incurabile: e nõ mi marauiglio delli giooueni, perche quella età è dominata dal senso, e la sua è dominata da quello: ma per certo passati li 50. anni, l'età debbe esser dominata in tutto dalla Ragione: che fà conoscere, che'l cõtentare il suo gusto, & appettito, e infermità, e morte: E se quel piacere del gusto fosse lungo, si potrebbe sopportare: ma a pena non è principato, che è finito: e le infermità, che procedono da quello, sono lunghissime. Ma certo è vna grãde contentezza dell'huomo di uita sobria, che come hà mangiato, è sicuro, che quel cibo lo tenirà sano, e che non potrà giamai per quello hauer male.

Hor hò uoluto dare quest'aggiũta al mio trattato di poche parole, ma con altre ragioni: perche la lunga lettura è da pochi ueduta, e la breue da molti: & io desidero, che molti la ueggano per giouare a molti.

AMOREVOLE ESORTATIONE

DEL MEDESIMO.

Nella quale con vere ragioni persuade ogn'vno a seguir la vita ordinata, e sobria, affine di peruenire alla lunga etade, nella quale l'huomo può godere tutte le gratie, e beni, che Iddio per sua bontà a' mortali si degna concedere.

PEr non mancar del debito mio, alquale ogni viuente è tenuto; e per non perdere ad vn tratto il diletto, che io prendo di giouare, hò voluto scriuere, e far sapere a quelli, che non sanno, perche non mi pratticano, quello, che sanno, e veggono coloro, che mi praticano. Ma perche ad alcuni pareranno certe cose impossibili, e difficili a credere, nientedimeno uere essendo, e uedendosi in fatto, non mancarò di scriuerle a beneficio d'ogn'uno. Perilche io dico, essendo, per la Iddio gratia, giunto all'età di 95. anni, e ritrouandomi sanno, prosperoso, allegro, e contento, io di continuo ne laudo la sua Diuina Maestà di tanta gratia fattami; vedendo poi per l'ordinario in tutti gli altri uecchi, ch'à pena arriuano all'età di settant'anni, che sono mal sani, con poca prosperità, malinconici, e di continuo stanno in un pensiero di morte: e dubitano di dì in dì di morire: del che sarebbe cosa impossibile a leuargli di mente tal pensiero, il quale a me non dà noia alcuna; percioche io non posso in alcun modo pensar a tal cosa, come poi dimostrerò più chiaramente. Et oltra di questo apertamente farò veder la sicurezza, ch'io hò di uiuere sino all'età di cento anni. Ma per

meglio

meglio ordinare questa mia scrittura, pricipierò dal nascere dell'huom, e così verrò discorrẽdo sin'alla morte d'esso.
Dico adunque, che alcuni nascono così mal viui, che nõ viuono se non pochissimi giorni, ò mesi, ò anni: e la cagione di così poca vita, non si può chiaramente sapere se venga ò per difetto del padre, ò della madre nel generarli, ò per la reuolutiõ de' Cieli, ò per difetto di Natura, astretta però da essi Cieli; percioche io non potrei creder giamai; ch'essend'ella madre di tutti, fosse partigiana con suoi figliuoli, doue, che non potendosi saper la cagione, è di necessità rimettersi à quello, ch'ogni giorno si vede in fatto. Altri nascono ben viui, e sani, ma di trista, e debile complessione, di questi alcuni viuono fino all'età delli dieci anni, e chi delli vẽti, altri delli trenta, e quaranta anni, ma non però arriuano alla vecchiezza. Altri nascono poi con perfetta complessione, e quelli giungono alla vecchiezza, ma pur sono, per il più, vecchi mal conditionati (come di sopra hò detto,) e di questa mala conditione, & indispositione essi stessi ne sono cagione; e questo perche senza ragione alcuna troppo promettono sopra la lor perfetta complessione, e non vogliono a patto alcuno mutar modi di viuere dall'età giouenile alla vecchiezza, come se ancor in se tenessero l'istesso vigor di prima: anzi disordinatamente attẽdono a uiuere così nella uecchiezza, come fatt'hanno in tutto il tempo della sua giouentù, nõ pẽsando mai di diuenir uecchi, nè meno che alla sua cõplessione manchi uigore. Nè men pensano, che'l suo stomaco habbi perduto il suo calor naturale; e che per questo bisogna hauer più consideratione alla qualità de' cibi, e uini; e così anco alla maggior quantità d'essi, scemandola: ma anzi per il contrario cercano d'accrescerla, dicendo, che perdẽdo l'huomo la prosperità per lo inuecchiare, bisogna conseruarla con più quantità di cibi, essendo il mangiare quello, che conserua l'huomo in uita: e nondimeno essi di gran lunga s'ingannano, percioche sìcome nell'huomo uà mancando il calore per l'età, così è di mestieri scemar il

mangiar,e bere, essendo, che la natura si contenta di poco per conseruare il vecchio: anzi essi se ben lo douerebbono credere con ragione, non lo credono, ma seguitano la sua solita disordinata vita, la quale se al suo tempo la lasciassero, e si mettessero alla vita ordinata, e sobria, venirebbono vecchi, come son'io,ben conditionati, essendo per gratia del grand'Iddio nati di così buona, e perfetta complessione, e viuerebbono sino alli 120. anni, come han viuuto degl'altri,c'han tenuto vita sobria,come in molti luoghi si legge, i quali di ragione erano nati di questa così perfetta complessione, della quale se io ancora fossi nato, punto non dubiterei di non aggiungere a quella etade. Ma perche io nacqui di trista, dubito di non passare li cent'anni, e così anco se gl'altri, che medesimamente nascono di trista, si fossero posti alla vita ordinata, come hò fatt'io, sarebbono prosperosamente giunti alli cento,e più anni,come aggiungerò io. E questo esser sicuro di viuere molt'anni a me pare esser cosa bella, e da stimar molto, non si trouando alcuno, che sia pur sicuro di viuer vna sol'hora, se non quelli, che tengono vita sobria,il quale fondaméto, e sicurtà di viuere è fondato sopra buone, e vere ragioni naturali, che non ponno mai mancare, essendo cosa impossibile in Natura, che colui, che tiene vita ordinata, e sobria,possa ammalarsi,nè morire per morte non naturale auanti tempo, sì come al suo è necessario, che mora: Ma auanti non può morire, perche essa vita sobria hà virtù di leuare tutte le cagioni, che causano il male,& il male non può venire senza causa: la quale, leuata, che sia, è leuato il male: e leuato il male, è leuato la morte non naturale. E non è dubbio alcuno, che la vita ordinata, e sobria non habbia virtù, e forza di leuar tali cagioni, sendo quella, che opera, che gli humori, i quali tengono sano,& amalato,viuo,e morto l'huomo,sì come sono buoni, e tristi, che essendo, che di tristi, che sono, si fanno buoni, e perfetti, percioch'essa hà questa virtù naturale di farli tali, che a forza s'vniscono: adeguano, e legano insieme in modo,

che più non si possono separare, ò mettersi in moto, ouer alteratione; dalle quali cose nascono poi febri crudeli, & finalmente la morte. Ben'è uero, nè si può negare, che ancor che sieno fatti buoni, non è però che'l tempo, ilquale consuma ogni cosa, non consumi, & risolua ancora tali humori, & che consumati che sono l'huomo conuien morire per morte naturale, & senza male, come auuenirà a me, che morirò al mio tempo quando esi humori sarãno consumati, che hora non sono, ma anzi buoni; & non può esser altramente, essendo io così sano, allegro, & contento, chè mangio con appettito, e dormo quietamente: & di più li miei sentimenti sono tutti nella loro bontà, & perfettione; l'intelletto è più che mai netto & purgato il giudicio saldo, la memoria tenace, il cuor grande; & la uoce, che suol'esser prima ad abbassarsi, a m'è inalzata, & fatta sonora; la onde son'astretto a cantare le mie orationi mattina, e sera ad alta uoce, come già le diceua con sommessa, e bassa. E tutti questi sono certi & ueri inditii, e segni, che li miei humori sono buoni, & che non si possono consumare se non cõ tempo, come concludono tutti quelli che mi praticano. Oh che vita gloriosa sarà questa mia essẽdo piena di tutte le felicità, che si ponno goder in terra; & anco essendo [come in vero è] libera dal bestial senso, ilqual è scacciato dalla ragione per la lunga età; perche dou'è lei, al senso non ui può hauer luogo nè meno li suoi amari frutti, che sono le passioni, le perturbationi, & li tristi pensieri: Ne anco in me può hauer luogo il pensiero della morte, non ui essendo cosa alcuna sensuale. Nè la morte de'miei Nipoti, & altri parenti, ò d'amici mi può dar noia se non nel primo moto, ma subito è leuata: e meno mi può turbare il perdere di facoltà (come han veduto molti con grande loro ammiratione.] E questo solo auiene a chi uien uecchio per la uia della uita sobria, e non per quella della forte complessione, & anco godono felicemente la sua uita, come fò io con continui solazzi, & piaceri. E chi non la goderebbe, non hauendo

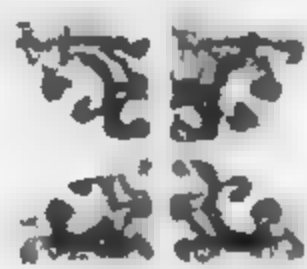
in tal uecchiezza contrarietade alcuna? sì come hanno quelli delle altre etade giouenili, che ne hanno infiniti, come si sà, & hora più chiaro dimostrerò, che questi miei nõ ne hanno alcuna. Il primo de' quali solazziè il giouare alla sua cara patria; oh che glorioso solazzo è questo, del quale infinitamente ne godo cõ dimostragl'il modo, che vi è per conseruar la sua così importante laguna, & porto: sì che non possi atterarre se non passati migliara di anni; per la qual cosa Venetia cõseruarà il marauiglioso, & stupendo nome di Città Vergine, com'è, non essendone altra al mõdo; & oltra aggrandirà il grande, & alto suo pronome di Regina del mare; questo io godo, & non ui manco niente, Vn'altro poi ne godo, dimostrando ad essa Vergine, & Regina, il modo, che ui è per farla abondantissima di uittuarie con il ridurre campi inutili a grande utilitade, sì di paludi, come di campagne aride, con grande auanzo oltra la spesa, E quest'altro solazzo godo, che non ha contrario alcuno, ilqual'è che io dimostro come Venetia si può far più forte, se ben è fortissima, & inespugnabile; più bella, se ben è bellissima; più ricca, se ben è ricchissima: & di miglior aere, se ben è di perfetto. Questi tre solazzi tutti fondati sopra il giouare, io cõ grã contentezza godo. E chi è colui, che a questi potesse trouar contrario alcuno, non ue ne essendo? Godo poi quest'altro, che hauendo perduto una notablie quantità d'intrata, leuata a miei nipoti per mala fortuna, io con il pensier solo, che nõ dorme, & non con fatica corporale, se non poca di mente, hò trouato il uero, & infallibile modo di rifar tal dãno doppiamente, pel mezzo della uera, & lodeuole agricoltura. Vn'altro solazzo ancor godo, che'l mio Trattato, che composi della vita Sobria per giouare, io veggo, che gioua, come mi affermano alcuni a bocca, i quali dicono, che gli gioua grandemente, & poi si uede in fatto: & altri con lettere dicono, che la uita loro, dopò Dio, da me dipende. Ancora un'altro solazzo io godo, che è scriuere di mia mano, percioche scriuo assai per giouare,

sì in

sì in architettura, come in agricultura. E godo poi vn'altro, ch'è il ragionare cõ huomini di bello, & altro intelletto, dalli quali ancora in questa età imparo. Oh che solazzo è questo, che in questa età non vi si pone fatica allo imparare per cosa grande, alta, & difficile, ch'ella si sia. E di più voglio dir, ancora che ad alcuni paia cosa impossibile, & che in alcun modo possa essere, che in questa età godo ad vn tratto due vite, l'vna terrena con l'effetto, & la celeste coi pensiero, il quale hà virtù di far godere, quando è fondato sopra cosa, che si sia per douer godere, sì come io sono certo, e sicuro, che goderò quella per la infinita bontà, & misericordia del grande Iddio. Godo adunque questa terrena, mercè della vita ordinata, & sobria, tanto grata a sua Diuina Maestà: p esser piena di virtù, & nimica del vitio. E godo [mercè di esso grande Iddio] la celestiale, che me la fà godere col pensiero, ilquale mi hà leuato il poter pensar'ad altro, che a questa cosa, la qual tengo, & affermo per più che certa, & tengo, che questo nostro morire nõ sia morire, ma vn transito, che fa l'anima da questa vita terrena ad vna celeste, immortale, & infinitamente perfetta, & non può essere altrimenti. E questo alto pensiero è tanto alzato, che non può più abbassarsi a cose mõdane, e basse, come e al morir di questo corpo; ma solamente al viuer in vita celeste, e diuina, onde che io vengo a godere due vite. Nè questo tanto godere, ch'io fò hora in questa vita a me può dar col suo finire doglia alcuna, ma sì bẽ gioia infinita, sẽdo questo suo finire vn dar principio ad vn'altra vita gloriosa, & immortale. E chi è quello, che possa hauer a noia vn tanto bene, e contento, come hauerò io? Laqual cosa auuenirebbe ad ogn'altro huomo, che tenesse la uita, che hò tenuta io, laquale si può tenere da ogn'uno, percioche io non son se non huomo, & non Santo; ma seruo di Dio, alquale tal uita ordinata molto piace; perche molti huomini si pongono alla santa, e bella uita spirituale, e contemplatiua piena di orationi: Oh se questi si mettessero ancora del tutto a seguire la

uita ordinata & ſobria, quanto più grati ſi renderiano à Dio, & anco abbellirebbono il mondo: percioche tenuti in terra ueri padri sãti, come già erano tenuti quelli antichi, che pur tal uita ſobria oſſeruauano, oltre alla ſpirituale; & ſimilmente uiuendo ſino alla età di 120. anni, per uirtù di Dio fariano anch'eſſi infiniti miracoli, come eſſi faceuano: & di più ſempre ſariano ſani, contenti, & allegri, doue hora ſono, per la maggior parte, mal ſani, melanconici, & diſcontenti. Et perche alcuni credono queſte coſe eſſerli date per ſua ſalute del grande Iddio, acciò facciano in queſta vita penitenza delli errori, io dirò, che a mio giudicio s'ingannano, percioche io non poſſo credere, che Iddio habbia a bene, che'l ſuo huomo, ilquale tanto ama, viua amalato, melanconico, & diſcontento; ma anzi ſano, allegro, & contento: perche anco in cotal modo viueuano li S. Padri, & ſi faceuano ſempre migliori ſerui di ſua Maeſtade, facendo tanti, e sì belli miracoli, come ſi legge. Oh che bel Mondo, & godeuole ſarebbe hora queſto come all'hora, & anco molto più bello, perche hora vi ſono molte Religioni, & monaſterii, che non v'erano all'hora, nelli quali ſe foſſe tenuta la vita ſobria, vi ſi vederiano quantità di venerandi vecchi; a tal che ſaria vna marauiglia: nè per queſto mancarebbono alla vita ordinata dalle ſue Religioni; anzi la creſcerebbono: poi che da ogn'vna Religione è conceduto per ſuo viuere il mangiar pane, bere del vino, & oltra de gli oui alcuna volta, & delle carni da alcuna: & oltre di queſto le mineſtre di legumi, ſalatte, frutti, & torte di oui, li quali cibi molte fiate gli nuocono, & ad alcuni leuano la vita: ma perche gli ſono conceduti dalli ſuoi ordini, gli vſano, penſando forſe, che laſciandoli, fariano errore, ilche non fariano, anzi fariano gran bene, ſe paſſati li 30. anni, laſciaſſero quelli, & ſi metteſſero a viuere con pane nel vino, & con panatella di pane, & oui con pane; & queſta è la vera vita per conſeruare l'huomo di triſta compleſſione, & è vita più larga di quella ch'era tenuta dalli S. Padri anti-

antichi nelli deserti, i quali mangiauano solamente frutti saluatichi, e radici d'herbe, e beueuano acqua pura, e pur viueuano, come hò detto, lungamente, sani, allegri, e contenti. E cosi fariano questi de'nostri tempi, & insieme troueriano più facile la via di salir'al Cielo, che stà sempre aperto ad ogni fedel Christano: percioche così il nostro Redentor Christo lo lasciò quando là sù discese, venendo in terra a spargere il suo pretioso sangue per liberar noi dalla tirannica seruitù del Diauolo: e tutto questo per immensa sua bontade. Sì che per concluder il mio ragionamento, dico, ch'essendo (com'è in vero (la lunga età piena, e colma di tante gratie, e beni: e di più essendo io vno di quelli, che li gode non posso mancare, (non volendo mancar di carità] di render testimoniāza, e far ad ogn'vno pienissima fede, che molto più godo di quello, ch'hora scriuo, e che la cagione del mio scriuere altro non è, se nō affine: che vedendo vn tanto bene, il quale prouiene da questa lunga etade, ogn'vno si disponga d'osseruar questa tanto lodata vita ordinata, e sobria. Per la quale di continuo me ne vò gridando, viuete, viuete, accioche siate migliori serui di Dio.

LET-

LETTERA SCRITTA
DAL SIGNOR
LVIGI CORNARO,
AL REVERENDISSIMO BARBARO
Patriarca Elletto di Aquileia.

REVERENDISSIMO SIGNORE.

VEramente, che l'intelletto dell'huomo tiene alquanto del diuino: e diuina cosa fù quella, quando trouò il modo del potere, scriuendo, ragionare con vn altro lontano. Fù poi cosa in tutto diuina quella della Natura, che volse che vno così lontano potesse vedere l'altro con gli occhi del pensiero, sì come io vedo voi Signor mio; E con questa vi ragionarò cose piaceuoli, e che molto giouano: è ben vero, che sarà tal ragionamenti sopra cosa altre volte ragionata, ma non in questa età di 91. anno: onde io non posso mancare, perche più che a me moltiplicano gli anni, la mia prosperità più si augumenta: effetto, che fà stupir ogn'vno; Et io, che sò da quale cagione procede, sono astretto a dimostrarla, e far conoscere, che si può possedere un Paradiso terrestre dopò l'età delli 80. anni; ilquale possedo io; ma non si può possedere se non con il mezo della santa Continenza, della virtuosa uita sobria, amate molto dal grand'Iddio, perche sono nemiche del senso, & amiche della ragione: hor Signore per ragionare, ui dico, che in questi giorni furono da me molti Eccellẽti Dottori di quelli, che leggono in questo studio, sì Medici, come Filosofi, informatissimi della mia età, e del uiuer mio, e costumi: sapendo com'era pieno d'allegrezza, di sanità, e che tutti gli miei sentimenti erano in perfettione: e di più

la

la memoria, il cuore, l'intelletto, & anco insino alla voce, & denti; & oltra sapeuano, che io scriueua di mia mano otto hore al giorno Trattati per giouare al mõdo, & molte altre hore passeggiaua, & altre cantaua. O Signore; quanto è fatta bella la mia voce, che se mi vdiste cantare le mie orationi, aggiuntoui il suono della lira, come faceua Dauid, vi certifico, che ne haueresti gran solazzo, tanto io canto sonoramẽte. Et oltra quanto haueuano detto li sopradetti, replicauano, che per certo era cosa marauigliosa il tanto mio scriuere, & sopra materie d'intelletto, e di spirito. Del che, Signore, è cosa incredibie dell'appiacere, & contento marauiglioso, ch'io godo di questo scriuere; ma sendo il scriuer mio, per giouare, da voi Signore potete comprẽdere di che grandezza sia il mio solazzo. Dissero poi alla fine, che io non poteua essere tenuto per vecchio essendo le mie operationi da giouane, & nõ come quelle delli altri vecchi, che come sono peruenuti alli 80. anni, sono tutte da vecchissimi; & oltra chi è difettoso di fianco, & chi di altro male, & per liberarsi sono soggetti a continue pirole, e fontanelle, & medicine, con simili impazzi, che veramente danno grande noia; & pur se vi è qualch'vno, che non habbia infermità, patisce poi nelli sentimenti, ch'è ò nel vedere, ò nell'vdire, ò in vno delli altri, ch'è non poter caminare, ò le mani gli tremano: & se ne fusse vno libero dalli sopradetti contrarii, non ha la memoria in perfettione, nè il cuore, nè l'intelletto, ne viuerebbe allegro, contento, & piaceuole, come fò io. Ma che oltra tante gratie, che io ne possedeua, vna estrema era, la quale li faceua stupire, perch'è tutto fuora di natura, ch'io possa tenermi viuo già L. anni cõ l'estremo contrario, ch'è in me, ch'è molissimo, alquale non si può prouedere, perch'è naturale, & è proprietà occulta inserta nel mio corpo dalla Natura, & è, che ogni anno come entra Luglio insino per tutto Agosto, quelli due mesi non posſa beuer vino, sia di qual sorte di vua si uoglia, & così uino di qual paese si uoglia, ilquale uino, oltra che à tal

tempo

tempo si fà tutto contrario, e nemico del gusto mio, mi nuoce allo stomaco; tal che perdendo il mio latte, che veramente è latte del vecchio il vino; e non hauendo modo di beuere, perche l'acque alterate, e preparare, non possono hauere la virtù del vino; nõ mi giouano; laonde non hauendo, che beuere, essendo lo stomaco disconcio, non posso mangiare se non pochissimo, e questo poco mangiare, e non hauer viuo mi riduce dopò mezo Agosto in una estrema debolezza mortale, nè a me gioua brodo di capone consumato, nè altro rimedio, talche per debolezza mi riduco infino alla morte, e non per altro male, se non per pura debolezza; e ch' essi concludeuano, che se il vino nuouo, c'hò sempre preparato al principio di Settembre tardasse, che sarebbe cagione della mia morte; ma più, stupiuano, che tale vino nuouo hauesse uirtù di ritornarmi in due ò trè giorui la prospetità leuatami dal vino vecchio, sì come haueuano ueduto in questi giorni; cosa, che non si crederebbe da chi non la uedesse. E molti anni continui (diceuano) sì come alcuni di noi Medici l'habbiamo ueduto, e già X. anni giudicato, ch'era cosa impossibile, che potesse uiuere al più un'anno ò due, con così mortale contrario, augumentando gli anni: e pur uediamo, che quest'anno hauete hauuto meno debolezza. Questa cosa, e tante altre gratie, che si ritrouano in me, gli haueuano astretti a conchiudere, che tante gratie ridotte in vna, era stata gratia speciale in me, concedutami nel nascere dalla Natura, ò da i Cieli: e per prouare questa sua conclusione per buona: che è falsa, (perche non è fondata sopra ragioni, e fondamenti fermi, ma sopra sue opinioni] furono sforzati a dire di bellissime, & alte cose, con vna estrema eloquenza. Per certo Signore la eloquenza hà grande forza in huomo d'alto intelletto, e tanta, che fà credere, che quello, che non è, nè possa essere, che pur sia. Io hebbi, vdendogli, vn grande appiacere, e solazzo, che veramente è grande solazzo l'udire vn simile ragionamento da simili. Vn'altro appiacere pieno di contento

tento hebbi all'hora considerando, che la lunga età con la esperienza hà forza di fare vno non dotto, dotto; perche è essa vero fondamento delle vere scienze; e che io con tal mezo sapeua, che la conclusione sua era falsa. Sìche vedete Signore come gl'huomini s'ingannano nelle sue opinioni, quando non sono fondate sopra fondamenti reali. Et io per sgannarli, e per giouarli, gli risposi, che la sua conclusione era falsa, come gli farei vedere in fatto, che la gratia, ch'è in me, non è speciale, che è generale, & ogni huomo la può godere; ma perche io sono se non simplice huomo, come sono tutti gl'altri composto delli quattro elementi, e che hò oltra l'essere, e viuere; il senso, l'intelletto, e la ragione, e con l'intelletto, e ragione nasce ogni huomo: perche il grand'Iddio hà voluto, che'l suo huomo, che tanto ama, habbia questi beni, e gratie di più delli animali, che hanno se non il senso, acciò, ch'esso huomo possa con tali beni, e gratie conseruarsi sano lungamente: talche la gratia è vniuersale conceduta da Dio, e non dalla Natura, ò da i Cieli; ma l'huomo mentre, che è giouine, perche è più sensuale, che ragioneuole, seguita il senso; & essendo poi peruenuto all'età di XXXX. ò L. anni, debbe pur sapere, che all'hora è giunto alla metà della vita con fauore della giouentù, e dello stomaco giouine, fauori naturali, che gl'hanno dato fauore al montare: ma ch'è per dismontare verso la morte cõ disfauore della vecchiezza; e che la vecchiezza è contraria alla giouentù, sì come è contrario il disordine, dell'ordine: la onde è necessario di mutare vita nel suo mangiare, e bere, dalli quali dipende il viuer sano, e lungamente, & essendo stata vita sensuale, e senza ordine la prima, che la secõda sia ragioneuole con ordine: perche senza ordine niuna cosa si può cõseruare: e meno dell'altre la vita dell'huomo, sì come si vede in fatto, che il disordine nuoce, e l'ordine gioua: & è cosa impossibile in natura, che colui, che vuole cõtentare il gusto, e l'appetito, non faccia disordine: & io per non fare disordine (peruenuto all'età matura) mi posi

alla

alla vita ordinata, e ſobria: uero è, che al leuarmi dalla non ſobria hebbi difficoltà; e per leuar la prima, pregai Dio, che mi concedeſſe la ſua uirtù della continenza, ſapendo, che quãdo un'huomo uuol fare una bella impreſa, che sà, che la può fare, ma con difficoltà pur la può facilitare, deliberandoſi oſtinatamente di uolerla fare, e la fà: così mi deliberai io; onde mi poſi a poco a poco leuarmi della uita diſordinata; e così a poco a poco a mettermi all'ordinata; e con tali modi mi poſi alla uita ſobria: talche dapoi a me non è ſtata di noglia ſe bene fui aſtretto a tenere tal uita ſtrettiſſima alla qualità, e quantità delli cibi, e uini, sẽdo io come ſono di triſtiſſima compleſſione; ma gli altri, che ſono di buona, poſſono mangiare di molte altre ſorti, e qualità di cibi, e maggior quãtità, e così beuere uini: la onde ſe ben la ſua ſarà uita ſobria, nõ però ella ſarà uita ſtretta come la mia, ma larga. Et udite le mie ragioni da quelli, e ueduti li fondamenti, tutti conchiuſero, che quanto io haueua detto, tanto era: ma uno più giouine, diſſe, che cõcedeua, che la gratia foſſe uniuerſale, ma ch'io almeno haueua hauuto queſta gratia ſpeciale di poter facilmente leuarmi da una uita, e ponermi all'altra; coſa, ch'eſſo trouaua per eſperiẽza fattibile, ma difficiliſſima a lui, sì come a me è ſtata. Io gli riſpoſi, ch'eſſendo huomo come lui, ch'ancora è ſtata a me difficile: ma che non è coſa honeſta, il laſciar di fare vna impreſa bella, per difficoltà; perche più, che hà difficoltà, più acquiſta honore, e fà coſa più grata a Dio; perche eſſo deſidera, che sì come hà inſtituita la vita all'huomo di molti anni, ch'ogn'vno li peruenghi: ſapendo, che come l'huomo paſſa l'età delli 80. anni, che è liberato in tutto dalli amari frutti del ſenſo, e pieno di quelli della ſanta ragione; talche a forza li vitii, e li peccati ſi laſciano: e però eſſo Dio deſidera, che lungamente ſi viua: & hà ordinato, che colui, che viue al ſuo termine naturale ſopradetto, che finiſca la ſua vita ſenza male per riſolutione, ch'è vn fine naturale, & vn'vſcire d'vna vita mortale, per entrare in vna immortale, come auenirà a me:

e ſon

e son certo, che morirò cantando le mie orationi: nè hora a me dà noia l'horrendo pensiero della morte; se ben sò che per la lunga età sono prossimo a quella, pensando, che nacqui per morire, e che tanti sono morti in minor età della mia; nè meno mi dà noia l'altro pensiero compagno del sopradetto, che è il timor delle pene, che si patiscono per li peccati dopò morte: perche io son buon Christiano, e sono astretto a credere, che sarò liberato da quelle, per virtù del sacratissimo sangue di Christo, che uolse spargerlo, per liberare noi suoi fedeli Christiani da tali pene. O che bella uita è la mia, ò che felice fine sarà il mio. E dette da me le sopradette cose, il giouine non replicò altro, se nõ che disse, ch'era determinato di mettersi alla vita sobria, per fare un tanto auanzo, come haueua fatto io: ma che ne haueua fatto un'altro molto importante, che sì come haueua una gran uoglia per lo suo inuecchiare, che hora desideraua d'inuecchiare tosto, per tosto poter godere la godeuole età uecchia. Il gran desiderio, Reuerendiss. Sig. che io haueua di ragionare con uoi, mi hà sforzato d'esser lungo, esforzami di ragionare ancora, ma poco. Signore ui sono alcuni molto sensuali, i quali dicono, ch'io hò gettato uia il tempo, e la fatica, a comporre il Trattato, e gli altri discorsi della uita sobria, acciò, che la si tenga; perche è cosa impossibile a farla; là onde tal Trattato sarà vano come quello della Republic. di Platone, che s'affaticò in scriuer cosa, che non si poteua fare, onde conchiudono, che'l suo Trattato è vano; e che così sarà il mio. Di questi io molto mi marauiglio, che pur veggono nel Trattato, c'hò tenuta la vita sobria molti anni auanti, che la scriuessi, nè l'hauerei scritto, se non hauessi veduto prima, ch'ella era vita, che si poteua tenere; & anco conosciuto, che giouaua grandemente, ch'era vita virtuosa, & essendoli io obligato, fui astretto a scriuere, acciò, ch'ella fusse conosciuta per quella, che è; e sò, che molti, visto il Trattato s'hanno posti a tale vita; e per lo passato, come si legge, molti l'hanno tenuta; talche la oppositione, che cade in quello

delle

della Republica non cade nel mio della vita ſobria. Ma à tali ſenſuali nemici della ragione, & amici del ſenſo, ſtà bene, ſe mentre procurano di ſatiare ogni lor guſto, & appetito: incorrono in trauaglioſe infermità, e bene ſpeſſo auanti tempo s'incontrano nella morte.

IL FINE.